fatafeat

وصفات مضمونة النجاح

82 وصفة بالداخل

ما فيش أحلى من المطبخ!

عالم الملوخية

وصفات وكيك عيد الأم

آخر إبتكارات المشويات

مطبخ ليلى اللبناني

ولأول مرة أطباق كذبة أبريل

March 2010 IMPZ

9 78994[illegible]3580 >

الإمارات [illegible] – السعودية [illegible] ريال – الكويت ٣ دينار – البحرين ٢.٥ دينار – عمان ٢.٦ ريال – قطر ٢٥ ريال
مصر ٢٥ [illegible] لبنان ٠٠٠[illegible] ليرة – الأردن ٤.٥ دينار – سوريا ٣١٠ ليرة – International: $ 7, € ٦.٠

REWITY
www.rewity.com/vb
سنو وايت
REWITY

قائمة طعام مارس

عيد الأم: عائلة فتافيت تحتفل بعيد الأم عن طريق مشاركتكم أحلى الوصفات من الأمهات 14

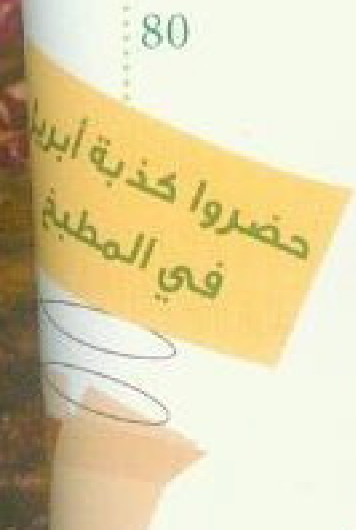
كيكات عيد الأم: كيك سهل وبسيط بمناسبة عيد الأم. 22

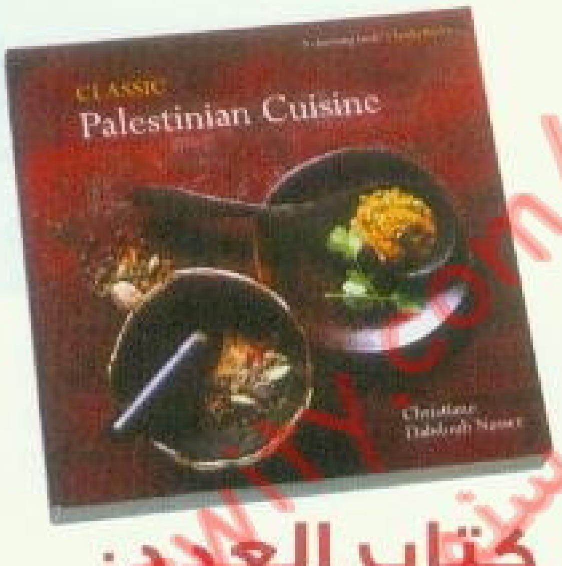
المطبخ اللبناني: جمعت لنا ليلى العديد من الأطباق اللبنانية الشهيرة وأضافت إليها نكهتها الخاصة. 30

سلطات صحية لتحافظوا على رشاقتكم وصحتكم من برنامج سكر مضبوط. 42

السلطات

80





كتاب العدد:

الأطباق الفلسطينية الكلاسيكية تعلم واستمتع بالمطبخ الفلسطيني تأليف كريستيان ناصر 98

84

مطعم الشهر: فياجيو هو المطعم الإيطالي الجديد الذي أضيف الى سلسلة المطاعم الفاخرة التابعة لفندق كراون بلازا الكويت. اكتشفوه معنا

الأبواب

كلمة الناشر 10

كلمة المحرر 12

قائمة الوصفات: الطريقة السهلة للتعرف على صفحة الوصفة المختارة بالصور. 6

وصفات القراء: وصفات لذيذة يطهوها قراؤنا ومشاهدونا الموهوبون. 100

ملوخيات 56

٩ وصفات ملوخية منها المعروف ومنها الغير إعتيادي من كل شيف من فتافيت.

الريزوتو: تعلموه خطوة خطوة واصنعوه لأحبائكم في المنزل

95

fatafeat Academy

خطوة خطوة

المشويات

أشهى الوصفات المبدعة للمشاوي. إبدأوا بتسخين الشوايات. 68

قائمة الوصفات المصورة

المقبلات:

31 المناقيش

37 شاورما

32 سودة الدجاج (الكبدة)

السلطة:

50 سلطة التونة والخرشوف

44 سلطة البقلة والطماطم

52 سلطة الفلفل الأصفر والطماطم

51 سلطة البراعم المغذية

45 سلطة الأفوكادو مع البرتقال

46 سلطة المكرونة مع الخيار والطماطم

48 سلطة الخضار المشوية مع الخل

43 سلطة الدجاج والمشمش مع القلوبات

47 سلطة البرغل والحمص

49 سلطة الروكا الخضراء

وصفات أبريل:

81 البطاطس المخبوزة المزيفة

82 البرجر المزيف

82 الكاب كيك المزيف

83 ناجيت الدجاج المزيف

83 فطيرة الدجاج المزيفة

www.rewity.com/vb سنو وايت

الأطباق الرئيسية:

72
الحمام المشوي

73
شرائح لحم الريب آي الطرية

69
الشيش طاووق

79
القاروص المغلف على الشواية

77
فيليه لحم البقر الكامل

75
كباب السمك المشكل

76
كتف لحم الضأن الكامل المشوي

74
الدجاج على طريقة عباس

70
ريش لحم الضأن المشوية

71
كفتة بلدي

78
الخضار المشوي والمحمل

20
البامية مع الموز البتلو

33
يخنة القرنبيط

35
داوود باشا

39
مدردرة البرغل

34
المقمورة

39
لحم الفيليه مع البطاطا والفطر رأس العصفور

36
الملفوف المحشي

38
كبة باللبن

www.rewity.com/vb سنو وايت

تكملة الأطباق الرئيسية:

85
بولو آلا كاتشياتورا

86
مايغرت دي أناترا

87
سلمون ماريناتو كون ريكوتا أي سبانيتشي

88
تورندو دي مانزو

89
بيتزا آل تونو

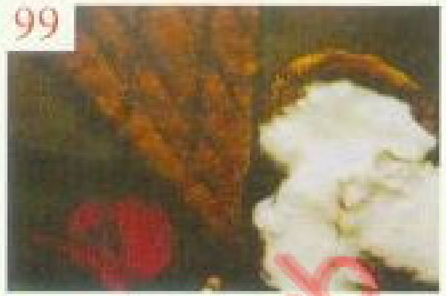
90
فيتونشيني أي جامبيروني أي كابآستا

91
سنابر روسو آلا ليفورنيزي

18
روستو الشهباية

19
أرز محمر

21
كبه أرنبية


99
كبيبة بالصينية

98
محشي ورق العنب والكوسة

الملوخية:

60
ملوخية مع الموزات

65
الملوخية اليابسة

64
ملوخية بالدجاج – ٢

61
ملوخية إسكندراني مع الجمبري

63
ملوخية نباتية

59
ملوخية طازجة مع الدجاج

57
الملوخية المجففة

58
ملوخية بالأرانب

66
ملوخية الزيت

67
ملوخية ليلى

62
الملوخية البنجلادشية

www.rewity.com/vb ستو وايت

الحلويات:

25
كيك التوت البري

23
كيك القهوة

27
كيك السابليه

26
كعكة الكريب

24
بهجة التفاح

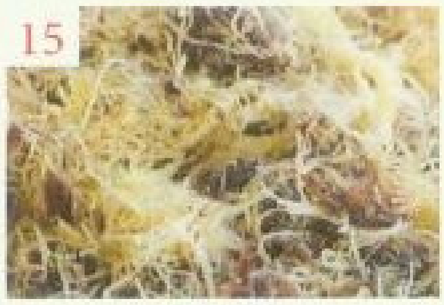
16
كريم كاراميل

41
المفتقة

40
ليالي لبنان

28
كيك الليمون

17
كنافة بالجبنة


15
كنافة لارا

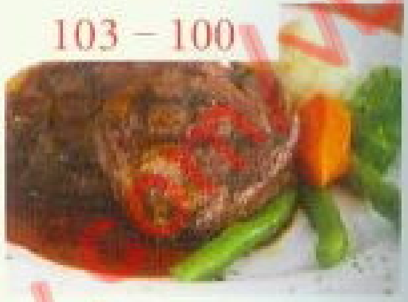
96-97

الريزوتو

fatafeat
Academy

خطوة خطوة

وصفات القراء:


103 - 100

www.rewity.com/vb سنو وايت

كلمة الناشر

هذه الأيام أشعر بالفخر كلما زرت مكتبة أو سوقًا تجارية كبيرة متعددة الأقسام بها قسم للكتب والمجلات. عندما بدأنا بث هذه القناة التليفزيونية - صغيرتنا (فتافيت) - لم تكن هناك أي كتب تهتم بالطهي والمطبخ، باستثناء ثلاث أو أربع كتب ربما. أما اليوم فهناك عشرات من كتب الطهي، معظمها بالإنجليزية، تعرضها المحلات بفخر عند مداخلها.

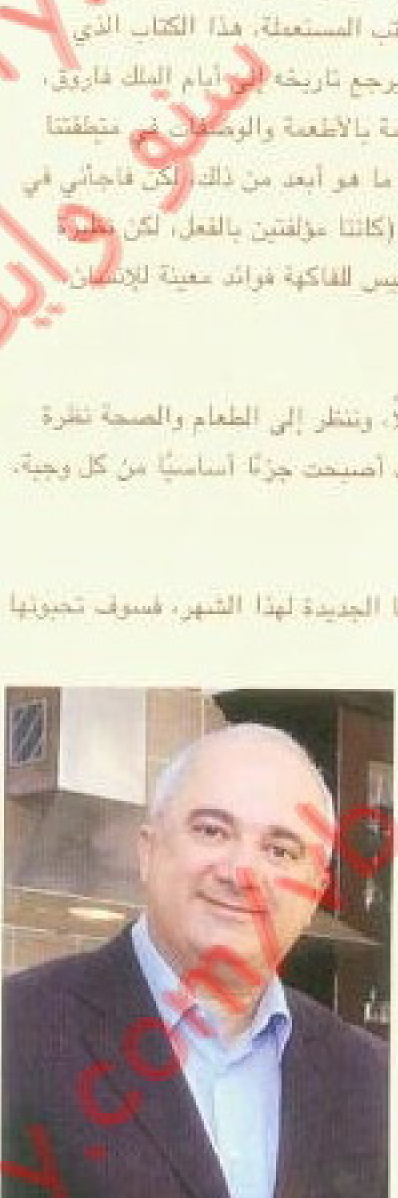
أهذه حالة إحياء للمطبخ والأشياء التي يمكن أن تفعلها العقلية الإبداعية للطهاة، أم أنه تأثير جانبي لقناة (فتافيت) وشعارنا (الحياة حلوة)؟ لا يهم السبب، ففي جميع الأحوال هناك بالفعل حالة من الانتعاش في الاهتمام بالطعام.

مؤخرًا عثرنا على بعض النسخ من كتاب وصفات (أبلة نظيرة) في القاهرة، مهملة وتباع لدى باعة الكتب المستعملة. هذا الكتاب الذي يتألف من ثمانمائة صفحة، والذي يرجع تاريخه إلى أيام الملك فاروق، غني بمئات الوصفات. الكتب المهتمة بالأطعمة والوصفات في منطقتنا الشرق أوسطية يرجع تاريخها إلى ما هو أبعد من ذلك، لكن فاجأني في هذا الكتاب بالتحديد أن المؤلفتين (كانتا مؤلفتين بالفعل، لكن نظيرة حظيت بالشهرة وحدها) قالتا إنه ليس للفاكهة فوائد معينة للإنسان.

هذا غريب، فقد قطعنا شوطًا طويلاً، وننظر إلى الطعام والصحة نظرة مختلفة الآن؛ والفواكه والخضروات أصبحت جزءًا أساسيًا من كل وجبة.

وبمناسبة كتب الطهي، ترقبوا كتبنا الجديدة لهذا الشهر، فسوف تحبونها تمامًا كما نحبها نحن.

يوسف الديب



www.rewity.com/vb سنو وايت

الحب هو ماما

www.rewity.com/vb
سنو وايت

كلمة المحرر

عند مشاهدة برامج لعالم الحيوان، دائما ما أتعجب من حاسة الأمومة خاصة تلك التي عند الحيوانات الضارية. كمثال لذلك التماسيح بفكها الفتاك الذي يدغدغ بدون رحمة ولكنها عندما يفقس صغارها فانها تحملهم برفق وعطف بنفس هذا الفك. والنمور والتي تستطيع تمزيق أي حيوان مهما كان حجمه فانها تحمل صغارها بحنيتها الرفق بنفس هذا الفم. ومن الممكن أيضا أن يتبنى الحيوان الضاري أحد الحيوانات التي عادة ما يأكلها كاللبوة التي تبنت غزالة قد تركتها أمها ودافعت عنها من الاسود الأخرى التي أرادت التهامها. ولا تنتهي الأمثلة. سبحان الله.

من الأم نتذوق أول غذاء لنا ومن ثم فهي تستمر في تغذيتنا بأكثر من طريقة. فهي لا تغذي أجسادنا فقط بل أذهاننا وأحاسيسنا وإحساسنا بالنفس و شعورنا باننا نستحق أن نحب. فالتغذية الجسدية تبدأ بما يصنعه لنا جسدها كأطفال رضع وهو لبن الأم، وعندما نكبر يتغير هذا إلى ما تصنعه لنا من طهي. كل منا يقول ان ما تطهوه والدته لا يفوقه طهي أي شخص اخر، وكلنا على حق. والسبب أن الأم تطهو لنا بحنيتها وهذه هي النكهة التي تميز أكلها.

ولابد أن أضيف أن الأم ليست فقط هي التي حملت. فالأم المتبنية والأمهات التي ليس لديها أطفال ولكنها تحبهم وتعطف عليهم وتساندهم عند الحاجة يجب أن يحتفل بهم، وأخيرا وليس اخرا، فمن الواجب أن نحتفل أيضا بالآباء والأقارب ومن يعملون في الملاجئ لكونهم أخذوا دور الأم في حياة الأطفال.

مع خالص الحب،

نرمين

www.rewity.com/vb سنو وايت

fatafeat

Nilesat 12341 V | www.fatafeat.com

PUBLISHER
Youssef El-Deeb
yeldeeb@takhayal.com

BUSINESS MANAGER
Rania Halwani
rhalwani@takhayal.com

ACCOUNT MANAGER
Shaima Saqr
ssaqr@takhayal.com

ADVERTISING
a.mag@fatafeat.com

FOOD EDITOR
Nermine Hanno
nermine@takhayal.com

ART DIRECTOR
Shashi Parvatker

PHOTOGRAPHY
Bala Santosh

STUDIO KITCHEN MANAGER
Sushmita Basnett

ASSISTANT
Ernesto R. Flores

COPYRIGHT
Takhayal Entertainment FZ LLC 2009
جميع الحقوق محفوظة لصالح تخيل إنترتينمنت ٢٠١٠

Printed at Printwell Printing Press, Dubai

Takhayal Entertainment

Takhayal Entertainment FZ LLC P.O.Box 502502 Dubai, UAE
Tel: +9714 365 4715 Fax: +9714 369 7516 | mag@takhayal.com

FATAFEAT TV

Chairman/MD: Youssef El Deeb **Channel Manager:** Darine El Khatib **Programming Manager:** Sushmita Basnett **Business Manager:** Rania Halwani **Operations Manager:** Essam Arafa **IT Manager:** Bassem Maher **Producers:** Wafa Emil **Promo Producer:** Aline Barhoum **Editors:** Samer Hassan, Mohammed El-Shennawy **Graphics:** Atif Kamal **2D/ 3D Artist:** Prasad Menon, Sheldon D'cunha **Website Moderator:** Helen Mirhom **Web Master:** Vishnu Bhatia **Web Programmer:** Sharmila Kishan **Online Sales Manager:** Dalia Bedewy **Account Manager:** Shaima Saqr **Assistant Chef:** Ernesto Flores **Scheduler:** Hiba Issa **Librarian:** MaryAnn Aquino **Playlist Specialist:** Aurea Cabral **Distribution Controller:** Arif Mehmood **Production Runner:** Maged Sobhi **Chief Accountant:** Mohammed Sobhi **Accountant:** Ahmed Abbas **PRO:** Ahmed Imam **Sales Manager (Egypt):** Marian Salib **BD Manager:** Ahmed Nasr **Support staff:** Louie Reyes, Mary Joy Mamba, Essam Adel Issa.

ما فيش أحلى من المطبخ

عيد الأم

يحتفل كل من أسرة فتافيت بعيد الأم من خلال طهي طبق من الأطباق المفضلة التي تعدها والدتهم. لكل أكلة ذكرى وطعم مميز وأوقات سعيدة، ورائحتها تعيدنا للحظات التي لا يمكن لنا أبداً أن ننساها..

www.rewity.com/vb سنو وايت

"الأم هي إنسانة تعلن في سرعة وحزم أنها لم تبال قط بالفطائر عندما ترى أنه لا توجد سوى أربع قطع من الفطائر فقط لخمسة أشخاص." - تينيفا جوردان

هذا كان هو الحل المفضل والمحبب لقلب أمي.

كنافة لارا وصفة تضمن لك وقتًا هادئًا إذ يجلس الجميع ويتشاركون حبهم للحياة. يوسف

كنافة لارا

المقادير:

تمر (كلما كان أكثر كلما كان أفضل)

كنافة مقطعة إلى قطع صغيرة

زبد

سكر ناعم للزينة

الطريقة:

1. تحمر ثمار التمر في الزبد الساخن لمدة دقيقة.
2. تضاف الكنافة، وتطفئ النار في الحال.
3. تحرك بعناية.
4. تقدم مع الحب كما يمكن أن تزين برش السكر الناعم عليها.

www.rewity.com/vb سنو وايت

كريم كاراميل كيك

المقادير:

الكريم كاراميل:

- 2 حبة بيض
- رشة فانيليا أو ملعقة صغيرة فانيليا سائلة
- ½ كوب سكر
- 1½ كوب حليب بودرة
- 2 كوب ماء
- برش حبة حامض
- 1 كوب سكر للحرق

الكيك:

- 3 حبات بيض
- رشة فانيليا أو ملعقة صغيرة فانيليا سائلة
- ½ كوب سكر
- ½ كوب زيت نباتي
- 1 كوب طحين
- 2 ملعقة صغيرة بيكينج باودر
- 1 ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
- مقدار عصير 1 برتقال

الطريقة:

الكريم كاراميل:

1. يسخن الحليب على نار هادئة.
2. في هذا الوقت يخفق البيض والفانيليا وبرش الحامض إما بخفاقة اليد أو الخفاقة الكهربائية.
3. يضاف السكر ويتابع الخفق.
4. يضاف الحليب الساخن ويخلط مع بعضه ثم يضاف إلى القالب ويكون سائلاً.

الكيك:

1. يخفق البيض والفانيليا.
2. يضاف السكر ثم القليل من الزيت.
3. يضاف الطحين مع باقي المواد الجافة، ورشة الملح.
4. يضاف الطحين تدريجياً إلى أن ينتهي الزيت وعصير البرتقال.
5. يحرق السكر ويوضع في قعر الصينية أو القالب.
6. يضاف الكريم كاراميل ثم خليط الكيك.
7. يوضع في حمام مائي داخل الفرن على درجة حرارة 160 لمدة تتراوح بين 45 – 60 دقيقة.
8. عندما ينضج يوضع في الثلاجة.
9. يقلب بعدها في وعاء التقديم.

لو مهما فعلت لك يا أمي، لن أستطيع أبداً أن أفيك حقك. لم أقل لك أبداً ما هو أكبر خوف في حياتي، أكبر خوف يا أمي هو أن لا تكوني بجانبي، وأودك أن تعلمي أنني أقدر كل تضحياتك وتفانيك، ولولاك لما كنت ما أنا عليه الآن. أدامك الله لنا.

ماما، بحبك... دارين

www.rewity.com/vb سنو وايت

عزيزة، أحب أن أناديكي بهذا الإسم لأنك الأعز على قلبي...
أذكر دوماً كيف حاولت مراراً إقناعي ومرات أخرى إرغامي على تذوق اللحمة وكيف كنت أهرب منك وأختبئ للإمتناع عن أكلها.
أذكر كم من مرة ورغم إرهاقك بعد يوم عمل طويل، وقفت مجدداً في المطبخ لإعداد التبولة لي فقط لأنني ذكرت "طالع عبالي تبولة"، والآن ورغم الأميال التي تبعدنا، أراك ترسلين أكلاتي المفضلة كلما علمت أن أحداً ما قادم الى دبي لأنك في قرارة نفسك، تعلمين يا أمي، أنني لو تذوقت الأكل من بين يدي طهاة العالم أجمع، لن أجد ألذ مما تصنعه يداك.
وما أطيب من أكلك يا أمي الا طيبة قلبك. أحبك...

رانيا

كنافة بالجبن

المقادير:

1 كيلو كنافه مفرومة ناعمة

1 كيلو جبنه عكاوي

1 كيلو جبنه جدل

قطر حسب الرغبة

70 غرام زبده

1 صينية خبز دائرية قطر 30 سم مع حافة علو 2 سم تقريباً

1 صينية دائرية نفس الحجم للتقديم

الطريقة:

1. تقطع الجبنة الى شرائح رقيقة وتنقع في ماء يغمرها ليلة كاملة لإزالة الملح منها.
2. تدهن صينية الخبز بالزبدة ثم تفرد الكنافة فوقها بشكل متساوي.
3. توضع في فرن متوسط الحرارة الى أن تصبح زهرية اللون.
4. تخرج من الفرن وتفرد فوقها نوعي الجبنة المحلاة.
5. ثم تعاد الى الفرن الى أن تسيل الجبنة.
6. تخرج من الفرن وتقلب في الصينية الأخرى للتقديم.
7. تسقى بالقطر البارد لتتشرب الكنافة حسب نسبة التحلية المرادة.
8. تترك جانباً كمية إضافية من القطر أثناء التقديم لمن يحب تحلية إضافية.

روستو الشهباية

عندما يشتد بي الحنين إلى الطفولة، حيث الدفء في أحضان الوالدين، وروعة الأمان تحت جناحيهما، أحن إلى الأوقات التي تكون فيها أمي في مطبخنا تعد لنا ما نحب من أطباقها، فتفوح الروائح الشهية في أرجاء البيت.

تعلمت منها الكثير من فنون الطهي، وزرعت بي حب الطبخ، وجعلتني أدرك أن إعداد الأطباق للعائلة والأصدقاء بمحبة هي إحدى مكونات النجاح في الحصول على ألذ طعم.

اخترت أحد أطباقها المفضلة التي تعلمتها منها لأقدمه لكم في عيد الأم، أتمنى أن يحوز على إعجابكم، وكل عام وأنتم بخير.

دعد

المقادير:

1 قطعة شهباية عجل وزن 1.5 كلغم تقريبا

1 كوب ثوم مقشر ومقطع شرحات طولية

ربع كوب زيت نباتي

1 ملعقة كبيرة سمن او زبدة

حبة بصل كبيرة مقطعة شرحات

ملح حسب الرغبة

البهارات:

مقدار ملعقة صغيرة مطحونة من كل من (فلفل اسود، قرنفل، جوزة الطيب، حب هال، بهار سادة وقرفة)

2 ورق غار

1 عود قرفة

10 حبات قرنفل

الطريقة:

1. تغسل قطعة اللحم وتجفف بفوطة مطبخ.
2. توضع على لوح التقطيع وتقطع بالعرض الى نصفين متساويين.
3. يعمل ثقب في منتصف كل طرف من طرفي كل قطعة بواسطة سكين رفيع وطويل يصل بين الطرفين.
4. يوسع هذا الثقب بواسطة يد ملعقة خشبية.
5. يخلط الثوم مع الملح والبهارات المطحونة.
6. يحشى الخليط داخل الثقب مع الضغط جيدا بالاصبع من الطرفين حتى يمتلئ.
7. يفرك اللحم بقليل من البهارات والملح.
8. تربط كل من القطعتين بواسطة خيط المطبخ على شكل دوائر تبعد 2 سم عن بعضها.
9. في طنجرة واسعة، تحمر القطعتين في الزيت والسمن او الزبدة على كل الجهات.
10. يضاف البصل ويقلب معها.
11. يغمر اللحم بالماء الساخن ويضاف القليل من الملح وعود القرفة وورق الغار والقرنفل.
12. يغطى ويترك على نار حامية لمدة نصف ساعة.
13. تخفض الحرارة ويترك لمدة ساعتين مع التقليب واضافة القليل من الماء الساخن كلما نقص المرق عن منتصف القطعة بحيث لا يتجاوز ذلك.
14. بعد ان تنضج ترفع من المرق وتوضع على شبك وتترك لتبرد تماما.
15. يفك الخيط وتقطع بواسطة سكين حاد الى حلقات بسمك 2 سم.
16. تصف في جاط بايركس.
17. يصفى المرق ويدار فوقها بحيث يغمرها.
18. تغطى بورق الالمنيوم وتوضع في فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة.
19. تقدم مع الارز المفلفل والسلطة والبطاطا المقلية.

ملاحظة: يمكن طبخها في طنجرة الضغط لمدة ساعة تقريبا.

www.rewity.com/vb
سنو وايت

العودة إلى منزل تفوح منه رائحة ما تطهوه الأم لا يماثله شيئ في الجمال والفرحة التي يبعثها على الإطلاق، فسواء كانت هذه العودة بعد نهاية اليوم الدراسي ونحن صغار أو بعد العمل ونحن أكبر سنا أو لزيارة بعد أن نتزوج فإن هذا الجمال والفرحة لا تتغير. وليس هناك شك في انني أعتبر أن طهي أمي هو الأحسن في العالم، ولكن يجب أن أوفيها حقها في أن كل من يتذوق ما تقدمه من طعام لابد وأن يطلب المزيد ولابد وأن يعود لزيارتها من أجل المزيد. فهي كالنيل، فبمجرد تناول أكلها، حتما ستعود ثانية للمزيد.

نرمين

أرز محمر

المقادير:

2 كوب أرز مصري مغسول ومجفف

3 ملعقة كبيرة سمن

4 كوب مرق دجاج

1 كوب مكسرات مشكلة

1 ملعقة كبيرة سمن

الطريقة:

1. في قدر، يذوب السمن على نار متوسطة إلي عالية ثم يضاف الأرز.
2. يتم التقليب باستمرار حتى يتحمر الأرز.
3. يضاف المرق ويترك حتى الغليان.
4. تخفف الحرارة وتغطى القدر وتترك على نار هادئة جدا حتى تمام التسوية.
5. وفي مقلاة، تذاب ملعقة سمن وتحمر فيها المكسرات.
6. يتم غرف الأرز حسب الذوق ويزين بالمكسرات.

البامية مع الموّز البتلو

من أندرو

المقادير:

- 750 جم بامية طازجة
- ½ كوب من الخل الأبيض
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 2 عود من إكليل الجبل الطازج
- 2 عود من الزعتر الطازج
- 1 كيلو من موز البتلو، مقطعة إلى مكعبات بسمك بوصة واحدة
- ½ كوب بصل مفروم
- 2 فصوص من الثوم (المفروم)
- ½ 1 ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 علبة كبيرة (2 كوب) من الطماطم المفرومة
- 2 ملعقة كبيرة من قشر الليمون (المفروم)
- 250 جم من الطماطم الصغيرة

الطريقة:

1. تقلم البامية وتوضع في وعاء.
2. يصب فوقها الخل وتترك لمدة 25 دقيقة.
3. تصفى وتشطف تحت الماء البارد.
4. يسخن الزيت في وعاء.
5. تضاف مكعبات لحم العجل والبصل، تحمر اللحم والبصل، وتقلب كثيرا.
6. يضاف الثوم والملح والفلفل، يضاف الكمون وصلصة الطماطم ، وقشر الليمون، والبامية.
7. تترك حتى تغلي ثم تخفض درجة الحرارة وتغطى، وتترك لتطهى ببطء لمدة 1 ساعة، أو حتى يصبح اللحم طريا.
8. يضاف إكليل الجبل، الزعتر والطماطم الصغيرة وتترك لتغلي ببطء لمدة 10 دقائق أخرى.
9. يقدم مع الأرز الأبيض.

www.rewity.com/vb
سنو وايت

كبه أرنبية

إلى المعلّمة الملهمة،
إلى الصديقة الغالية،
إلى شريكة نجاحاتي،
إلى امي... أسماء،
فعلى وجهك المشرق وابتسامتك الناعمة، فتحت عيني
ربيتني و أرشدتني الى ما فيه خير لي،
علمتني الصبر والتفاني وحسن المعاملة،
تحملت مني كثيراً وصبرت على تربيتي حتى بلغت سن الرشد، فكنت لي خير معين في
مراحل حياتي المختلفة: من الطفولة وحتى الأمومة،
نصائحك وتوجيهاتك القيّمة كانت لي دوماً خير دليل في تعاملي مع الناس وفي تربيتي لأبنائي،
لولا دعاؤك لي ورضاك عني ما وصلت الى ما أنا عليه،
لولا اهتمامك بأولادي أثناء سفري للعمل، ما كنت انجح في عملي،
ادعو الله عز وجل أن يقدّرني على مكافأتك على ما فعلته من أجلي، وعلى تعويضك، من خلال نجاحي في الحياة، عن كل التعب الذي تحمّلته في تربيتي،
كما أسأل الله سبحانه وتعالى أن يحفظك لي ولوالدي وإخوتي، ويبارك لك في عمرك وفي عافيتك، ويجزيك عني وعن اخوتي كلّ خير في الدنيا والآخرة.
أحبك أمي
ابنتك ليلى

المقادير:

كيلو طحينة
½ 1 كيلو بصل مقشر ومقطع
4 كيلو برتقال معصور ومصفى
4 كيلو أفندي معصور ومصفى
2 كيلو أبو صفير معصور ومصفى
2 حبة ليمون حامض
1 ملعقة صغيرة ملح
2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
3 كوب زيت نباتي

الطريقة:

1. يقلى البصل بالزيت النباتي حتى يصبح ذهبي اللون.
2. يطحن بعد ذلك حتى يصبح مرهمي القوام.
3. تخلط الطحينة مع البرتقال والافندي جيداً وتوضع على النار.
4. عندما تسخن قليلاً يضاف إليها البصل الساخن والمطحون.
5. يخلط جيداً، يضاف الملح والقرفة المطحونة.
6. يترك الخليط على النار ليغلي.
7. بعد ساعتين تقريباً يضاف الابو صفير وعصير الليمون الحامض.
8. يغلى لمدة نصف ساعة أخرى لتنضج المكونات.
9. تضاف أقراص الكبه إلى صلصة الأرنبية وتترك لتغلي إلى أن تغرق الأقراص داخل الصلصة.
10. تسكب الكبه مع الصلصة في طبق التقديم وينثر عليها الصنوبر المقلي للزينة.
11. تقدم الكبه ارنبية مع الأرز.
12. ممكن أن تقدم صلصة الأرنبية مع السمك ولكن يجب عندها إضافة رشة من الكمون المطحون لتناسب طعم السمك.

www.rewity.com/vb سنو وايت

كيك نرمين لعيد الأم :

هذا الكعك سهل بحيث يمكن لأي شخص إعداده، حتى أولئك الذين يخشون الخبز. وهو ليس معقد أو صعب الإعداد على الإطلاق. كذلك يكمن استبدال بعض المكونات بمكونات أخرى مفضلة لوالدتكم. لذلك هيا بنا الى المطبخ، و لترتدوا المريلة، كي نبدأ في إعداد كيك عيد الأم.

ما أحلى الكيك

www.rewity.com/vb
سنو وايت

كيك القهوة

www.rewity.com/vb
سنو وايت

المقادير:

الداكواز:

150 جم من اللوز المفروم

150 جم من السكر البودرة

5 بياض بيض

50 جم من السكر

كريمة القهوة

250 جم من السكر

70 جم ماء

4 بياض بيض

350 جم زبد

3 ملاعق قهوة فورية مذابة في 2 ملعقة من الماء الساخن وتبرد

الغطاء

150 جم حليب بالشوكولاتة

1 ملعقة كبيرة زبد

الطريقة:

الداكواز:

1. يخفق بياض البيض مع السكر حتى يصبح فاتح اللون وقشدي الملمس.
2. ينخل السكر البودرة واللوز معا ويقلبا مع بياض البيض.
3. يوضع في صينيه الكيك ويخبز على درجة حرارة 170 مئوية أو حتى يخرج السكين نظيفا من المنتصف.
4. تترك لتبرد.

كريمة القهوة:

1. يغلى الماء والسكر على نار عالية حتى بلوغهم مرحلة الكرة اللينة حوالي 121 درجة مئوية.
2. في أثناء ذلك، يخفق البيض في الخلاط حتى يصبح خفيفا ثم يصب السكر الساخن على البيض أثناء التقليب.
3. يستمر في الخفق حتى يصبح الخليط باردا وخفيفا.
4. تضاف قطع صغيرة من الزبدة، أثناء الخفق حتى يمتزجوا.
5. تضاف القهوة وتمزج جيدا.
6. يوضع الكيك في صينية ذات قاع متحرك.
7. تصب كريمة القهوة على السطح وتسوى.
8. توضع في الثلاجة حتى تتماسك.

الغطاء:

1. تذوب الشوكولاتة والزبد في حمام ماء.
2. تصب فوق كريمة القهوة وتبرد.

بهجة التفاح

المقادير:

البافاروا:

8 حبات من التفاح الأخضر، بالقشرة ومقطعة مكعبات

1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون

100 جم من السكر

4 صفار بيض

2 ملعقة من الجيلاتين

400 ملل من كريمة الخفق

الكيك:

8 بيضات

250 جم سكر

350 جم دقيق

30 جم زبد مذاب

1 ملعقة صغيرة من الفانيليا

1 تفاحة خضراء مبشورة

الغطاء:

½ كوب من عصير التفاح الدافئ

لون طعام أخضر

1 ملعقة صغيرة من الجيلاتين

الطريقة:

الكيك:

1. يخفق البيض والفانيليا والسكر حتى يصبح الخليط فشدي اللون وخفيف الملمس.
2. يضاف الدقيق ثم يخلط مع المزيج.
3. يضاف الزبد والتفاح ويخلط مع بعضه.
4. تصب في صينيتي كيك وتخبز على درجة حرارة 170 مئوية لمدة 20 دقيقة أو حتى يخرج السكين من المنتصف نظيفا.
5. تبرد على شبكة.

البافاروا:

1. يمزج التفاح مع عصير الليمون.
2. يتم غلي التفاح حتى يصبح ربع الحجم الأصلي.
3. يطهى السكر والماء لدرجة الكرة اللينة حوالي 121 درجة مئوية.
4. في أثناء ذلك، يخفق البيض في الخلاط حتى يصبح خفيف الملمس ثم يصب السكر الساخن على البيض أثناء التقليب.
5. يستمر في الخفق حتى يصبح الخليط باردا وخفيف الملمس.
6. يذوب الجيلاتين في التفاح الدافئ المكثف ويخفق حتى يمتزجوا ويترك الخليط ليبرد.
7. يضاف الجيلاتين وخليط التفاح إلى خليط البيض ويخلطوا ثم يترك الخليط ليبرد.
8. تخفق الكريمة وتقلب برفق مع الخليط حتى يمتزجوا.
9. توضع الكعكة في صينية ذات قاع متحرك.
10. يصب البافاروا فوق الكيك وتوضع في البراد.

الغطاء:

1. تخلط المكونات الثلاث وتصب فوق البافاروا المبرد المتماسك.
2. تزين حسب الرغبة.

www.rewity.com/vb سنو وايت

كيك التوت البري

المقادير:

الكيك

- 2 كوب سكر بني
- ⅔ كوب زيت
- 1 بيضة
- 1 كوب من اللبن الرائب
- 2½ كوب طحين
- 1 ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
- قليل من الملح
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا
- 2 علبة من التوت البري

الحشو والطبقة العلوية

- 2 علبة من القشدة الرائبة
- 1 مغلف من التوت البري المجمد والمذاب
- 3 ملاعق كبيرة نشا
- ½ كوب سكر
- 1 علبة من التوت البري الطازج

الطريقة:

الكيك:

1. يخفق السكر البني والزيت حتى يمتزجا.
2. تضاف البيضة ويستمر في الخفق حتى يصبح الخليط قشدي الملمس.
3. تنخل المكونات الجافة معا وتضاف بالتناوب مع اللبن الرائب.
4. يضاف التوت البري إلى خليط الكيك.
5. يوضع في صينية الكيك ويخبز على درجة حرارة 170 مئوية لمده 30 دقيقة او حتى يخرج السكين نظيفا من المنتصف.
6. يترك ليبرد.

الحشو:

1. يمزج السكر والنشا.
2. تترك ثمار التوت البري لتغلي ثم يضاف مزيج السكر والنشا ويخفق حتى تتكثف. تبرد.

الغطاء:

3. تخلط القشدة الرائبة مع خليط التوت البري ثم يضاف التوت الطازج ويخلط معها.
4. يحشى وتزين الكعكة بخليط القشدة الرائبة والتوت البري.

www.rewity.com/vb سنو وايت

كعكة الكريب

المقادير:

الكريب:

200 جم دقيق

400 جم لبن

2 بيضة

قليل من الملح

15 جم سكر

30 جم زبد

حشوة البرتقال:

120 جم من عصير البرتقال المركز

360 جم سكر

بشر 1 برتقالة

160 جم زبد

4 بيضات

8 صفار بيض

40 جم نشا

البرتقال المسكر:

1 برتقالة مقطعة إلى شرائح رفيعة

300 جم ماء

300 جم سكر

الطريقة:

الكريب:

1. تخلط جميع مكونات الكريب معا وتترك لترتاح لمدة 10 دقائق.
2. تصب مغرفة صغيرة من عجين الكريب في مقلاة ساخنة أو مقلاة الكريب ويفرد الخليط حتى يغطي كل المقلاة بشكل متساو.
3. عندما يصبح الكريب خفيفا وذهبي اللون على جانب واحد، يقلب ويطهى على الجانب الآخر لبضع ثوان.
4. تكرر العملية حتى يتم الانتهاء من الخليط.

حشوه البرتقال:

1. يترك عصير البرتقال و200 جم من السكر بالإضافة إلى البشر ليغلوا.
2. يخفق البيض وباقي السكر حتى يفتح اللون ثم يضاف النشا، ويستمر في الخفق.
3. يصب العصير المغلي فوق البيض في وعاء، ثم يعاد إلى الموقد ويستمر في الخفق على حرارة عالية حتى يتكثف وتتكون فقاعات.
4. يضاف الزبد ويمزج في الخليط.
5. يترك ليبرد.
6. يوضع الكريب على هيئة طبقات ويملأ بالحشو.

البرتقال المسكر:

1. يترك الماء والسكر ليغليا فوق حرارة عالية.
2. بمجرد أن يذوب السكر تضاف شرائح البرتقال وتخفض درجة الحرارة.
3. يسوى على حرارة منخفضة للغاية حتى يصبح قشر البرتقال شفافا.
4. يتم تزيين الكيك بالبرتقال المسكر.

كيك السابليه

المقادير:

السابليه:

550 جم دقيق

50 جم من الكاكاو

150 جم سكر

رشة ملح

400 جم زبد

3 بيضات مخفوقة

2 ملعقة صغيرة فانيليا

كريمة الزبدة بالشوكولاتة:

160 جم سكر

80 جم ماء

1 بيضة

2 صفار بيض

250 جم زبد

1 كوب من النوتيلا

الغطاء:

150 جم شوكولاتة داكنة

30 جم زبد

الطريقة:

السابليه:

1. يفرك الزبد والدقيق والملح حتى يصبح ملمسهم رملي.
2. يضاف الكاكاو ويمزج جيداً.
3. يضاف البيض والفانيليا ويجمع الخليط باليد دون الإكثار من العجن.
4. يقسم العجين إلى 4 كرات وتفرد كل واحدة على شكل دائرة.
5. تخبز لمدة 10 الى 15 دقيقة أو حتى تصبح خفيفة وهشة على درجة حرارة 170 مئوية.

كريمة الزبدة بالشوكولاتة:

1. يغلي الماء والسكر على نار عالية حتى بلوغها مرحلة الكرة اللينة حوالي 121 درجة مئوية.
2. في أثناء ذلك، يخفق البيض في خلاط الكيك حتى يصبح زغبا ثم يصب السكر الساخن على البيض مع الاستمرار في التقليب.
3. يستمر في الخفق حتى يبرد الخليط ويصبح خفيف الملمس.
4. تضاف قطع صغيرة من الزبد مع النوتيللا أثناء الخفق حتى يتمازجوا.
5. تحشى طبقات الكعكة بالكريمة.

الغطاء:

1. تذوب الشوكولاتة والزبد في حمام مائي.
2. تصب فوق السابليه للتغطية.

www.rewity.com/vb سنو وايت

كيك الليمون

المقادير:

الكيك:

250 جم زبد

400 جم من السكر

4 بيضات

بشر ليمونة واحدة

400 جم دقيق

4 ملاعق صغيرة من بيكنج باودر

175 مل حليب

الغطاء:

180 جم سكر بودرة

عصير 4 ليمونات

بشر 2 ليمونة، مسلوق

الطريقة:

الكيك:

1. يخفق الزبد مع السكر حتى يصبح قشدي اللون وخفيف الملمس.
2. يضاف بشر الليمون والبيض الواحدة تلو الأخرى حتى يمتزجوا جيداً.
3. تنخل المكونات الجافة معاً وتضاف إلى الخليط بالتناوب مع الحليب.
4. تصب في صينيتي للكيك وتخبز على درجة حرارة 170مئوية لمدة 30 دقيقة أو حتى يخرج السكين من المنتصف نظيفاً.

الغطاء:

1. تمزج مكونات الغطاء معاً مع إضافة عصير الليمون أكثر لضبط درجة القوام إذا إحتاج الأمر.
2. يصب البعض على الكيك ثم توضع الكيك الأخرى على الوجه.
3. يصب المتبقي من الغطاء على الكيك.
4. تزين حسب الرغبة.

www.rewity.com/vb سنو وايت

www.rewity.com/vb سنو وايت

تعد لنا ليلى العديد من الأطباق اللبنانية المميزة التي نحبها. لقد تذوقنا و استمتعنا بالمأكولات اللبنانية و لكننا لا نعرف بالضرورة كيفية إعدادها في المنزل. وها ليلى ترينا الآن كيف تحضرها.

لا تكتفي ليلى بإمدادنا بهذه الوصفات اللذيذة ولكنها تضيف أيضا لمستها الخاصة التي تعطي تلك الوصفات التقليدية روح عصرية. ويظهر بوضوح حبها وحماسها لمطبخ بلدها بطريقة الطهي والتقديم. دعونا نستمتع بهذه الوصفات معا.

المطبخ اللبناني

www.rewity.com/vb
سنو وايت

المناقيش

العجينة:

المقادير:

½ كيلو طحين

1 بيضة

½ كوب زيت نباتي

1 ملعقة صغيرة ملح

1 ملعقة كبيرة خميرة فورية

1 ملعقة صغيرة سكر مذاب في كوب ماء

الطريقة:

1. يخلط الطحين والبيضة والزيت والملح والخميرة.
2. يضاف الماء ويخلط لتشكل العجينة.
3. تترك لترتاح لمدة 15 دقيقة.

حشوة مناقيش كشك:

المقادير:

كوب كشك مطحون

حفنة جوز

ملعقة صغيرة حر أحمر مطحون (إختياري)

1 حبة طماطم مقشرة ومقطعة

1 حبة بصل مقطعة

2 ملعقة كبيرة سمسم

½ كوب زيت زيتون

3 ملعقة زيت نباتي

الطريقة:

1. تخلط كل المكونات مع بعضها البعض.
2. يفرد العجين بالشكل المرغوب.
3. توضع خلطة الكشك فوقها.
4. تخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة.
5. تقدم مع النعناع الأخضر.

حشوة الحرحورة:

المقادير:

4 حبات بندورة مقشرة ومقطعة

1 بصلة مقطعة ومقشرة

1 فليفلة أخضر مقطعة قطعاً صغيرة

1 ملعقة كبيرة حر أحمر مطحون

3 ملعقة كبيرة زيت زيتون

1 ملعقة صغيرة ملح

زيتون أسود إختياري

الطريقة:

1. تخلط جميع المقادير معا.
2. يحشى بها العجين.
3. تخبز لمدة 15 دقيقة.

حشوة الزعتر:

المقادير:

1. ½ كوب زعتر
2. ½ كوب زيت
3. 1 ملعقة كبيرة بصل مفروم ناعما

الطريقة:

1. تخلط جميع المقابير معا.
2. يحشى بها العجين.
3. تخبز لمدة 15 دقيقة.

حشوة اللحم:

المقادير:

400 جم لحم مفروم

2 بصل مفروم ناعما

2 طماطم وسط مقطع صغيرا

½ ملعقة صغيرة بهار مشكل

1 ملعقة صغيرة ملح

1 ملعقة صغيرة رقائق أو معجون حر

¼ كوب صنوبر

الطريقة:

1. تخلط جميع المقادير معا.
2. يحشى بها العجين.
3. تخبز لمدة 15 دقيقة.

www.rewity.com/vb سنو وايت

سودة الدجاج (الكبدة)

المقادير:

- 1 كيلو سودة دجاج منظفة ومغسولة
- 1 بصلة كبيرة مقطعة
- 3 فصوص ثوم
- 1 ملعقة صغيرة سماق
- عصير ½ ليمونة حامضة
- 3 ملعقة كبيرة دبس الرمان
- 3 ملعقة كبيرة خل التفاح
- 3 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة قرفة ناعمة
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة يابسة

الطريقة:

1. يقلى البصل والثوم بالزيت النباتي.
2. تضاف سودة الدجاج المقطعة والمنظفة إليهم
3. تخفف النار ويرش الملح
4. تضاف البهارات وبقية المكونات ويقلب المزيج جيدا.
5. بعد إضافة كل المكونات يغطى القدر ويترك على نار هادئة لمدة 10 دقائق.
6. يقدم ساخنا.

www.rewity.com/vb سنو وايت

يخنة القرنبيط

المقادير:

- 1 قرنبيط متوسط الحجم
- 300 جم لحم غنم (موزات)
- 2 فص ثوم مدقوق
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- عصير 2 ليمونة حامضة
- $\frac{1}{2}$ كوب كزبرة مفرومة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة قرفة ناعمة
- زيت نباتي للقلي

لسلق اللحم:

- 1 قطعة زنجبيل صغيرة
- 1 عود قرفة
- 6 حبات هال
- 2 ورق غار

الطريقة:

1. يسلق اللحم بالماء مع المعطرات لمدة ساعة على نار هادئة أو لمدة 15 دقيقة بطنجرة الضغط.
2. تفصل حبات القرنبيط عن بعضها وتسلق لمدة 10 دقائق.
3. تصفى وتترك لتبرد.
4. عندما تبرد تقلى بالزيت حتى تحمر حبات القرنبيط من كل الجهات.
5. تصفى مرة أخرى للتخلص من الزيت الزائد.
6. تنقل حبات القرنبيط المقلية إلى قدر وتوضع معها اللحمة المسلوقة وبقية المقادير.
7. تترك لتغلي على نار متوسطة لمدة 10 دقائق.
8. تقدم مع الأرز بالشعيرية.

الأرز بالشعيرية:

المقادير:

- 1 كوب أرز منقوع
- $\frac{1}{2}$ كوب شعيرية
- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- $1\frac{1}{2}$ كوب ماء

الطريقة:

1. تقلى الشعيرية حتى تحمر.
2. يضاف الأرز بعد تصفيته.
3. يضاف الماء والملح.
4. عندما يغلي الماء تخفض الحرارة ويطهى لمدة 15 دقيقة.

المقمورة

المقادير:

4 كوب ملفوف مفروم

2 بصل مقطعة

1 كوب أرز منقوع

2 كوب ماء

3 ملعقة كبيرة زيت نباتي

1 ملعقة صغيرة ملح

1 ملعقة صغيرة كمون مطحون

الطريقة:

1. يقلى البصل المقطع بالزيت النباتي حتّى يحمر.
2. يضاف الملفوف المفروم ويقلب ويرش الملح.
3. يغطى القدر ويترك على نار خفيفة.
4. عندما تنضج قليلاً أوراق الملفوف يضاف الأرز والماء.
5. يرش الكمون ويغطى القدر مرة أخرى.
6. يترك على نار متوسطة لمدة 15 دقيقة أو حتى تنضج حبات الأرز وتتبخر الماء.
7. تقدم مع سلطة الملفوف.

سلطة الملفوف:

المقادير:

2 كوب ملفوف مفروم فرماً ناعماً جداً

1 فص ثوم مدقوق

½ ملعقة صغيرة ملح

عصير ليمونة حامضة

1 حبة بندورة صغيرة مفرومة فرماً ناعماً

1 ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة:

1. تخلط كل المكونات مع بعضها للحصول على السلطة.

www.rewity.com/vb سنو وايت

داوود باشا

المقادير:

3 بصلات

½ كيلو لحمة مفرومة

1 ملعقة صغيرة ملح

رشة بهار

2 ملعقة كبيرة دبس الرمان

1 ملعقة كبيرة عصير ليمون حامض

1 كوب أرز منقوع

½ كوب شعيرية

2 كوب ماء

½ كوب زيت نباتي

1 ملعقة صغيرة ملح

صنوبر محمص للزينة

الطريقة:

1. في مطحنة الطعام تطحن واحدة من البصلات الثلاث حتى تصبح قطعاً صغيرة.
2. يضاف إليها اللحم، الملح والبهار وتقلب.
3. تفرج من المطحنة وتشكل على شكل كريات بالبد.
4. تقطع البصلتين إلى قطع متوسطة الحجم.
5. يقلى البصل بالقليل من الزيت النباتي حتى يذبل.
6. تضاف إليه كريات اللحم.
7. لا تقلب كريات اللحم في أول مراحل الطهي لئلا تتكسر.
8. يغطى القدر.
9. تزاح كريات الحم عن بعضها البعض ببطء حتى لا تتكسر.
10. يضاف الليمون الحامض ودبس الرمان والقليل من الماء.
11. يطهى الداوود باشا على نار هادئة لمدة 10 دقائق وهو مغطى.
12. يزين بالصنوبر المحمص ويقدم مع الأرز بالشعيرية.

الأرز بالشعيرية:

المقادير:

½ كوب شعيرية

1 كوب أرز مغسول ومصفى

2 كوب ماء

1 ملعقة صغيرة ملح

3 ملعقة كبيرة زيت

الطريقة:

1. تقلى الشعرية بالزيت النباتي حتى تحمر.
2. يضاف الأرز.
3. يضاف الماء والملح.
4. يغطى ويطهى لمدة 15 دقيقة ويقدم.

www.rewity.com/vb سنو وايت

الملفوف المحشي

المقادير:

1 ملفوف متوسط الحجم حوالي 1 كيلو تقريباً

للحشوة:

½ كوب أرز مصري مغسول

100 جم لحم مفروم

½ ملعقة صغيرة ملح

½ ملعقة صغيرة بهار مطحون

قرفة

بهار حلو

1 ملعقة صغيرة معجون طماطم

1 ملعقة صغيرة كمون مطحون

2 ملعقة صغيرة زيت نباتي

للطهي:

عصير 2 ليمونة حامضة

2 فصوص ثوم مفروم

1 ملعقة صغيرة ملح

1 ملعقة كبيرة معجون الطماطم

5 كوب ماء أو مرق لحم

1 ملعقة صغيرة نعنع يابس

الطريقة:

1. تسلق أوراق الملفوف لمدة دقيقة واحدة لتطريتها.
2. تنقل من ماء السلق إلى الماء البارد تماماً.
3. يحضر الحشو بخلط كل المقادير مع بعضها البعض.
4. تفرد أوراق الملفوف وتحشى كل واحدة منها بمقدار ملعقة صغيرة من الحشو.
5. تلف جيداً وترص في القدر حتى تنتهي الكمية.
6. يضاف إلى القدر عصير الليمون الحامض والثوم والنعنع اليابس والماء والملح ومعجون الطماطم.
7. تكبس أوراق الملفوف بطبق كي لا تفتح عند الغلي.
8. تطهى أوراق الملفوف لمدة 30 - 40 دقيقة على نار متوسطة أو حتى تنضج.

www.rewity.com/vb سنو وايت

شاورما

المقادير:

1 كيلو فيليه بقر

100 جم دهن مقطع (اختياري)

7 حبة مستكة

½ كوب خل تفاح

ملعقة كبيرة بهارات شاورما

ملعقة صغيرة هال مطحون

1½ ملعقة صغيرة ملح

¼ كوب زيت نباتي

½ ملعقة صغيرة قرفة ناعمة

5 حبات بندورة متوسطة الحجم

10 بصلات صغيرة

الطريقة:

1. يقطع لحم الفيليه إلى شرحات طويلة.
2. يضاف إلى اللحم الدهن المقطع.
3. ينقع اللحم بالخل والزيت والملح والبهارات.
4. ينقل اللحم إلى وعاء قابل دخول الفرن.
5. يقشر البصل ويوضع في النقيع.
6. تقطع حبات الطماطم إلى قسمين وتزال بذورها.
7. تصفى البذور وتوضع ماؤها فوق النقيع.
8. تغمس حبات البندورة مع البصل في النقيع.
9. ترص حبات البصل والطماطم فوق اللحم.
10. تخبز الصينية في فرن حامي لمدة 20 دقيقة.
11. ثم تخفف النار وتترك الصينية لمدة 15 دقيقة أو حتى تحمر حبات الطماطم.
12. تقدم الشاورما مع البقدونس والنعناع والفجل أو مع الطحينية.

الطحينية:

المقادير:

1 كوب من الطحينة

½ كوب ماء

½ كوب حامض

الطريقة:

1. تخفف الطحينة بالماء وعصير الليمون
2. وتقدم مع الشاورما والخبز العربي الطازج.

www.rewity.com/vb سنو وايت

كبة باللبن

الكبة:

المقادير:

1500 جم لحمة مفرومة ناعمة

500 جم برغل ناعم منقوع لمدة ½ ساعة

1 بصلة صغيرة مقشرة

1 ملعقة صغيرة ملح

½ ملعقة صغيرة فلفل

1 ملعقة صغيرة قرفة ناعمة

الطريقة:

1. تطحن البصلة في المطحنة الكهربائية.
2. يصفى البرغل ويعصر جيداً باليدين للتخلص من الماء الزائد.
3. يضاف البرغل إلى البصلة في المطحنة.
4. يرش الملح والبهار.
5. يخلط لمدة ½ دقيقة ثم تضاف اللحمة المفرومة وتخلط لمدة دقيقة.
6. تنقل اللحمة إلى وعاء وتدعك جيداً باليدين.
7. تشكل الكبة بشكل أقراص بيضاوية وتحشى باللحم.

حشوة اللحم:

المقادير:

500 جم لحمة مفرومة ناعمة

1 بصلة مفرومة ناعم

2 ملعقة كبيرة زيت نباتي

1 ملعقة صغيرة ملح

½ ملعقة صغيرة بهار حلو

¼ كوب صنوبر (إختياري)

الطريقة:

1. تقلى البصلة بالزيت النباتي حتى تذبل.
2. تضاف اللحمة المفرومة وتقلب.
3. يرش عليها الملح والبهار.
4. يترك اللحم المفروم على نار متوسطة حتى تتبخر كل المياه الصادرة منه ثم يضاف الصنوبر ويترك الخليط ليبرد.
5. تحشى أقراص الكبة وتوضع في البراد.

اللبن:

المقادير:

كيلو زبادي ماعز

2 فص ثوم

3 ملاعق نشا

2 كوب ماء

1 ملعقة صغيرة ملح

الطريقة:

1. تخلط جميع المقادير في المطحنة.
2. توضع الخلطة في قدر و تطهى على نار متوسطة.
3. عندما يبدأ بالغليان توضع الكبة الواحدة تلو الأخرى.
4. يراعى ألا تقلب للحفاظ على سلامة الأقراص.
5. تفرق أقراص الكبة بملعقة.
6. تترك لتغلي لمدة 15 دقيقة على نار متوسطة.
7. يضاف نصف كوب من الكزبرة الخضراء.
8. وتقدم.

www.rewity.com/vb سنو وايت

لحم الفيليه مع البطاطا والفطر
رأس العصفور

المقادير:

- 500 جم لحم بقر فيليه
- 2 حبات بطاطا متوسطة الحجم
- 200 جم فطر طازج
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 1 ملعقة صغيرة قرفة ناعمة مطحونة
- 3 ملعقة كبيرة عصير ليمون حامض
- 3 ملعقة كبيرة دبس الرمان
- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 كوب زيت نباتي لقلي البطاطا

الطريقة:

1. تقشر البطاطا وتقطع إلى مربعات متوسطة الحجم وتقلى بالزيت النباتي.
2. تنظف حبات الفطر وتقطع شرحات.
3. تقطع الفيليه إلى مكعبات بنفس حجم حبات البطاطا.
4. تقلى حبات اللحم بملعقتين زيت نباتي حتى تنضج.
5. يرش عليها الملح والبهار.
6. تضاف إليها البطاطا المقلية والفطر وتقلب لمدة دقيقتين.
7. يرش عليها عصير الليمون الحامض ودبس الرمان وتقلب دقيقة أخرى.
8. تقدم ساخنة.

مدردرة البرغل

المقادير:

- 1 كوب عدس
- ¼ كوب برغل خشن
- 2 بصلة كبيرة مفرومة
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ¼ كوب زيت زيتون

الطريقة:

1. في قدر يسلق العدس بـ [illegible]
2. في قدر آخر تقلى البصل بزيت الزيتون حتى [illegible]
3. [illegible] العدس ويضاف إلى البصل المقلي.
4. يترك [illegible] حتى [illegible]
5. يضاف العدس والبرغل والماء.
6. يغطى القدر ويترك الخليط على نار متوسطة لمدة ثلاثين دقيقة حتى تمتص المقادير الماء وتنضج المكونات.
7. تقدم بجانب بندورة مقطعة مع [illegible] والحامض [illegible]

www.rewity.com/vb سنو وايت

المقادير:

7 كوب حليب

1 كوب سميد

2 بيض

1 ملعقة صغيرة مستكة مطحونة

½ كوب ماء زهر

2 ظرف كريم الخفق+ كوب حليب

½ كوب من كل من لوز منقوع وصنوبر منقوع وفستق منقوع

الطريقة:

1. تخفق الكريما حتى تجمد ثم توضع في البراد.
2. يخلط البيض، كوب واحد من الحليب والسميد في الخلاط الكهربائي.
3. نغلي 6 أكواب من الحليب في قدر على النار.
4. عند الغليان تضاف خلطة البيض والحليب والسميد.
5. يترك ليغلي على نار هادئة لمدة ربع ساعة.
6. تضاف المسكة وماء الزهر.
7. يسكب في وعاء زجاجي قليل الارتفاع.
8. بعد أن يبرد يزين بالكريما ثم ترش عليه القلوبات المنقوعة والمصفاة.
9. يقدم مع القطر (اختياري).

ليالي لبنان

www.rewity.com/vb
سنو وايت

المفتقة

المقادير:

- 2 كوب أرز مصري منقوع
- 4 كوب سكر
- 3 ملعقة كبيرة كركم
- ½ كيلو طحينة
- ½ كوب صنوبر
- 5 أكواب ماء

الطريقة:

1. يطهى الأرز في الماء مع الكركم حتى يصبح مهروساً.
2. يضاف السكر ويحرك.
3. تضاف الطحينة وتحرك جيداً.
4. يترك الخليط على نار متوسطة لمدة 45 دقيقة مع التحريك المستمر.
5. يضاف بعدها الصنوبر ويترك على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
6. يجب أن يظهر الزيت على وجه الخليط وهو يطهى على النار .
7. تصب المفتقة في طبق التقديم ويملس سطحها بواسطة ملعقة بمساعدة الزيت (السارج) الذي ظهر في الوصفة.
8. تقطع إلى قطع حسب الذوق.
9. تقدم باردة.

www.rewity.com/vb سنو وايت

السلطات :

يعد لنا فايز سلطات لذيذة وصحية. وغالبا ما تكون التتبيلة هى الفرق ما بين السلطة الخفيفة التي قد لا تكون لذيذة الطعم وأخرى جيدة حقا ولكنها مليئة بالسعرات الحرارية. يحل فايز لنا هذه المعضلة بواسطة سلطة خفيفة شهية ولذيذة الطعم ومفيدة للرشاقة والقلب ومعدل السكر فى الدم. وسوف يتوق الفرد لهذه السلطات ويقوم بإعدادها مرارا وتكرارا.

www.rewity.com/vb سنو وايت

سلطة الدجاج والمشمش مع القلوبات

المقادير:

الحشوة:

- ½ كيلو من صدور الدجاج الخالية من الجلد والعظم والمقطعة إلى مكعبات صغيرة
- 1 كوب من المشمش الطازج (بعد إزالة البذور والتقطيع) حوالي 4 حبات
- ¼ كوب من المايونيز قليل الدسم
- ¼ كوب من القشدة الرائبة قليلة الدسم
- 2 ملعقة كبيرة من خردل الديجون
- 1 ملعقة عسل
- ¼ كوب من الفستق الحلبي المقشر والمقطع
- بخاخ زيت للطبخ
- ½ ملعقة صغيرة من صلصة الفجل الحار
- ½ ملعقة صغيرة من صلصة الفلفل الحار
- رشة ملح
- رشة فلفل أبيض
- أوراق الخس
- طماطم مقطعة إلى شرائح رقيعة
- بصل مقطع إلى شرائح رقيعة
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

الطريقة:

1. يحمص الفستق قليلاً في مقلاة صغيرة فوق نار خفيفة، تحرك من فترة لأخرى ولا تترك لتحترق. تترك جانباً.
2. يوضع القليل من بخاخ زيت الطبخ في مقلاة قياس 30 سم ويسخن فوق نار متوسطة.
3. يضاف الدجاج ويطهى مع التحريك حتى ينضج.
4. يوضع الدجاج في وعاء متوسط الحجم.
5. تضاف اليه باقي المكونات ما عدا الخس، الطماطم والبصل و¼ كوب من الفستق الحلبي، وتترك لمدة 15 دقيقة.
6. تقدم المحتويات على طبق من أوراق الخس وشرائح الطماطم وشرائح البصل الرقيقة.
7. يزين الطبق بحبات الفستق الحلبي الباقية.

معلومة:

1. المشمش غني بالبيتا كاروتين والألياف. يحتوي المشمش الطازج على كمية كبيرة من الفيتامين سي.

www.rewity.com/vb سنو وايت

سلطة البقلة والطماطم

المقادير:

3 ملاعق كبيرة عصير ليمون

2 ملعقة كبيرة زيتون

1 حبة خيار متوسطة مقطعة إلى شرائح

¼ كوب من الطماطم الصغيرة المقطعة

2 كوب جبن فيتا قليل الدسم

فلفل أسود حسب الرغبة

2 كوب بقلة

الطريقة:

1. يخلط الخيار والطماطم والبقلة وجبن الفيتا يضاف عصير الليمون والزيتون ويقلبوا.
2. يرش الفلفل الأسود وتقدم.

www.rewity.com/vb سنو وايت

سلطة الأفوكادو مع البرتقال

الحشوة:

4 حبات برتقال مقصصة

1 ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطازج المفروم جيداً

½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

1 فص ثوم

½ كوب عصير ليمون

ملعقة إلى ملعقتين كبيرتين من خردل الديجون

1-2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

2 حبة أفوكادو

1 ملعقة كبيرة من أوراق النعناع الطازج المفروم إضافة إلى أوراق كاملة للتزيين

أوراق كاملة من الخس المغسول والمجفف جيداً والمقطع إلى قطع حجم 5 سم

شرائح من الزنجبيل المخلل (اختياري)

الطريقة:

1. يخلط الزنجبيل والخردل ونصف كمية عصير الليمون في وعاء صغير. يضاف الفلفل الأسود حسب الرغبة.
2. في وعاء صغير، تمزج باقي كمية عصير الليمون مع زيت الزيتون.
3. يقطع الأفوكادو إلى قطع بحجم 2 سم ويوضع في الوعاء مع خليط الزنجبيل.
4. يضاف النعناع المفروم ويخلط قليلاً بحيث لا يهرس الأفوكادو.
5. تخلط شرائح البرتقال مع أوراق الخس ومزيج عصير الليمون والزيت.
6. يوزع الخس والبرتقال على أربع أطباق.
7. ويرص بعض الأفوكادو على كل طبق.
8. تزين الأطباق بأوراق النعناع.

www.rewity.com/vb
سنو وايت

سلطة المكرونة مع الخيار والطماطم

المقادير:

الحشوة:

2 كوب من المكرونة المسلوقة

½ 1 كوب من الطماطم الطازجة المقطعة

1 حبة خيار كبيرة مقشرة ومقطعة إلى نصفين طولياً وإلى شرائح

1 كوب من الطماطم المجففة المحفوظة في الزيت

⅓ كوب من جبن الشيدر قليل الدسم والمبروش

1 ملعقة كبيرة من صلصة بيستو الطماطم المجففة

1 ملعقة صغيرة من البقدونس

2 ملعقة كبيرة من التتبيلة الإيطالية للسلطة

1 ملعقة صغيرة من الحبق

1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

1 ملعقة صغيرة من الملح

2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

¼ كوب خل بلسمي

طريقة التحضير:

التتبيلة:

1. يخلط زيت الزيتون مع الخل البلسمي، الملح، الفلفل الأسود، الحبق والتتبيلة الإيطالية للسلطة.
2. في وعاء يخلط الخيار والطماطم مع الطماطم المجففة والبقدونس والبيستو.
3. يضاف جبن البارميزان ويقلب.
4. تخلط الباستا مع خليط الخيار والطماطم ويقلب، وتغط وتوضع في البراد لعدة ساعات أو طوال الليل.

www.rewity.com/vb سنو وايت

سلطة البرغل والحمص

المقادير:

- 1 فنجان من مرق الخضار
- 1 فنجان برغل مطحون خشن
- ½ 1 فنجان حمص مطبوخ
- ½ بصل أحمر مقطع
- 2 طماطم مقطعة مكعبات
- 2 ملعقة كبيرة زيتون
- 1 ملعقة كبيرة بقدونس طازج مفروم
- 1 ملعقة كبيرة كزبرة طازجة مفرومة
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ¼ فنجان عصير ليمون
- 3 فصوص ثوم مطحون
- 1 ملعقة كبيرة بشر ليمون
- 1 ملعقة صغيرة كمون
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ½ ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

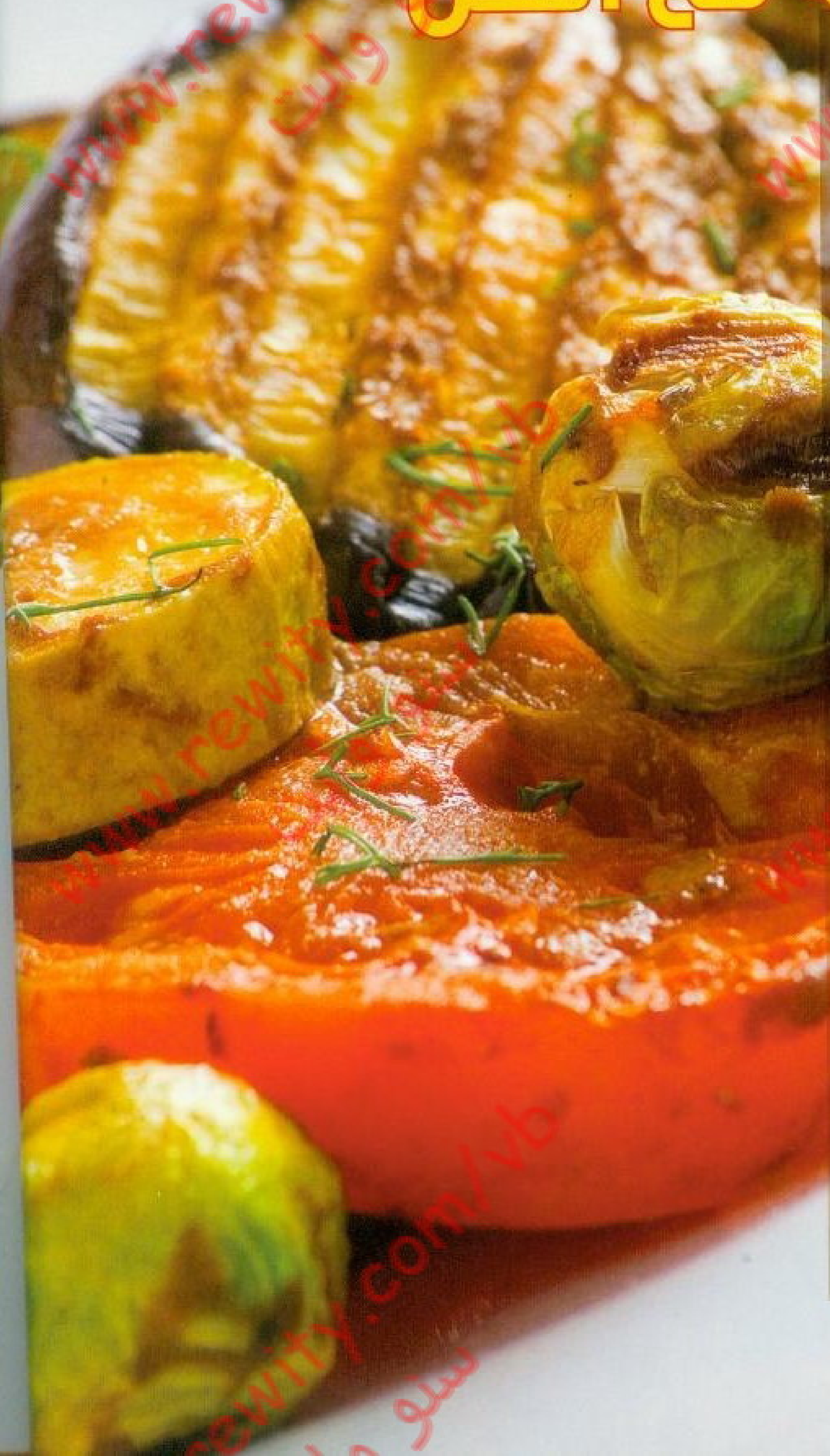
الطريقة:

1. يوضع مرق الخضار في قدر صغيرة ويترك على النار حتى الغليان.
2. يوضع البرغل في وعاء كبير ويسكب المرق المغلي عليه.
3. يغطى الوعاء إلى أن يستوي البرغل ويمتص السائل تماماً لمدة 15 دقيقة.
4. يضاف الحمص والبصل والطماطم والزيتون والبقدونس والفلفل ثم يقلبوا جيداً.
5. يمزج بشر الليمون والثوم وعصير الليمون والكمون والفلفل الأحمر والكزبرة.
6. يخفق المزيج جيداً مع زيت الزيتون إلى أن يختلطا جيداً.
7. تسكب صلصة الخل على السلطة وتحرك جيداً.
8. توضع السلطة في وعاء للتقديم وتقدم فور التحضير.

www.rewity.com/vb سنو وايت

سلطة الخضار المشوية مع الخل

المقادير



الحشوة:

2 حبة كوسة

2 حبة باذنجان مقطعتان إلى أرباع

1 حبة فلفل حمراء مقطعة إلى أرباع

1 حبة بصل أبيض متوسطة الحجم ومقطعة إلى أرباع لكن متصلة بالعنق

2 حبة طماطم كبيرة

10 حبات كوز ذرة

½ كيلو ملفوف صغير

الصلصة:

2 ملعقة كبيرة من خردل الديجون الفرنسي

2 ملعقة من الخل البلسمي

2 ملعقة من زيت الزيتون البكر

8 أوراق ريحان طازج

ملح وفلفل حسب الرغبة

الطريقة:

1. تحضر الشواية (حرارة متوسطة – عالية).
2. لتحضير الصلصة، يمزج الزيت والخردل في وعاء كبير. يضاف الخل ويمزج جيداً مع الزيت والخردل.
3. يوضع الخضار على صينية. توضع عليها الصلصة باستعمال الفرشاة ويرش فوقها الفلفل.
4. تشوى الخضار في الفرن مع التقليب من فترة إلى أخرى ولمدة 10 دقائق تقريباً، ثم ينقل الخضار إلى الطاولة.
5. تزال الذرة عن الأكواز وتقطع بقية الخضروات إلى مكعبات.
6. يخلط كل الخضار والحبق في وعاء مع الصلصة.
7. يضاف الملح والفلفل.

www.rewity.com/vb
سنو وايت

سلطة الروكا الخضراء

المقادير:

- 2 كوب من أوراق الروكا
- ½ كوب من الزعتر الطازج
- 1 ملعقة كبيرة من حامض الليمون
- 1 حبة بصل صغيرة مفرومة جيداً
- 2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
- 3 ملاعق كبيرة من جبن الحلوم قليل الدسم المقطع
- 1 ملعقة كبيرة من الثوم المفروم جيداً
- ½ ملعقة من الفلفل الحار المقطع
- ½ كوب من الفلفل الرومي الأحمر المقطع

الطريقة:

1. تقطع أوراق الروكا إلى قطع بطول 2 بوصة ثم تغسل وتجفف.
2. يخلط الزعتر الطازج مع حامض الليمون والبصل.
3. يخلط الجبن المقطع مع الثوم.
4. يضاف البصل ونوعي الفلفل وزيت الزيتون ويخلطا جيداً.
5. يقدم مع شريحة من الليمون والطماطم. يقدم كطبق مزة جيد وخفيف مع خبز الحبوب المحمص.

www.rewity.com/vb سنو وايت

سلطة التونة والخرشوف

المقادير:

2 علبة من التونة الخفيفة بالماء، مصفاة

480 جم من الخرشوف المقطع والمغسول

¼ كوب زيتون كلاماتا أسود مقطع

1 كوب من الخس الأخضر

6 طماطم صغيرة

2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

2 ملعقة صغيرة من عصير الليمون

½1 ملعقة صغيرة من الزعتر البري المقطع أو ½ ملعقة صغيرة من المجفف

½ ملعقة صغيرة من بذور الكتان

الطريقة:

1. تمزج التونة مع زيت الزيتون وعصير الليمون الزعتر البري.
2. يضاف الخرشوف إلى الخس والطماطم والزيتون في الوعاء.
3. توضع التونة فوق الخليط وتقلب.
4. ترش بذور الكتان فوق السلطة.

www.rewity.com/vb سنو وايت

سلطة البراعم المغذية

المقادير:

1 علبة من براعم العدس أو براعم البرسيم

1 كوب من البصل المفروم

2 حبة من الطماطم المقطعة

2 حبة من الفلفل الأخضر المقطع

1 ملعقة كبيرة من حبوب الخردل

ضمة من أوراق الكاري

1 ملعقة كبيرة من جوز الهند الجاف

1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو زيت دوار الشمس

التزيين:

ملح خشن

ليمون حسب الرغبة

أوراق الكزبرة

الطريقة:

1. يوضع الزيت في مقلاة على نار خفيفة.
2. تضاف حبوب الخردل وأوراق الكاري.
3. بعد أن تبدأ حبوب الخردل في البقبقة، يضاف البصل والفلفل الأخضر ويتركوا على النار حتى يصبح البصل شفافا.
4. تضاف باقي المكونات.
5. تقلب المحتويات جيداً وتطهى لمدة 5 دقائق.
6. تزين بحامض الليمون ونثر أوراق الكزبرة ويقدم الطبق. يقدم الطبق مع الخبز المحمص أو الشوربة.

معلومة:

تعتبر براعم البرسيم مصدراً غنياً للفيتامين ك.

www.rewity.com/vb سنو وايت

سلطة الفلفل الأصفر والطماطم

المقادير:

2 ملعقة كبيرة من الخل الأبيض

1 ملعقة كبيرة من البصل الأخضر المفروم جيداً

½ ملعقة صغيرة من خردل الديجون

3 حبات كبيرة من الفلفل الأصفر الحلو المقطع إلى شرائح رفيعة على شكل دوائر (حوالي 3 أكواب)

3 حبات طماطم كبيرة مقطعة إلى شرائح

أوراق السبانخ

2/3 كوب من الجبن القريش

فلفل أبيض حسب الرغبة

1 ملعقة صغيرة ريحان طازج أو ½ ملعقة صغيرة ريحان مجفف

2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

1 ملعقة صغيرة سكر

الطريقة:

1. لتحضير الصلصة، يخلط زيت الزيتون مع الخل والبصل الأخضر والخردل و السكر والفلفل الأبيض والريحان.
2. يغطى الوعاء ويخض جيداً بالمحتويات. يوضع الوعاء في الثلاجة.
3. في مقلاة يسوى الفلفل الحلو مع تغطيته في مقدار صغير من الماء المغلي. يصفى ويترك ليبرد ثم يوضع في الثلاجة.
4. لأجل التقديم، توضع شرائح الطماطم وشرائح الفلف الحلو في طبق يحتوي على أوراق السبانخ.
5. توزع قطع الجبن فوق السلطة.
6. تقلب الصلصة جيداً وتسكب فوق السلطة.

ملحوظة:

يحتوي الفلفل على أكبر كمية من الكاروتين المضاد للأكس وتوفر حبة صغيرة من الفلفل الأحمر أو الأصفر أو البرتق 3 أضعاف الكمية اليومية المطلوبة من الفيتامين سي، أي أكثر بكثير مما توفره الحمضيات.

www.rewity.com/vb سنو وايت

www.rewity.com/vb سنو وايت

www.rewity.com/vb
سنو وايت

تسلم الأيادي

الإثنين - الأربعاء - الجمعة
22:00 KSA
21:00 EGY
19:00 GMT

سمر بالخليجي

الأحد - الأربعاء - الجمعة
18:00 KSA
17:00 EGY
15:00 GMT

حورية المطبخ

السبت - الإثنين - الأربعاء - الجمعة
20:00 KSA
19:00 EGY
17:00 GMT

سكر مزبوط

الإثنين - الأربعاء - الجمعة
00:00 KSA
23:00 EGY
21:00 GMT

www.rewity.com/vb

كلنا نحب الملوخية. و كل أسرة لديها وصفة أو اثنتين للملوخية التي يتم إعدادها دائما. فهذا العدد يقوم باستكشاف الملوخية المصرية والأردنية والسورية واللبنانية وحتى البنجلاديشية. جربوها، حاولوا إعداد كل واحدة منها لتضيفوا المزيد من وصفات الملوخية إلى وصفاتكم المعتادة واكتشفوا كيف بإمكانكم عمل مثلاً ملوخية الدجاج بعدة طرق مختلفة، لتضموا المزيد من الأطباق الى سفرتكم العامرة.

الملوخيات

www.rewity.com/vb سنو وايت

الملوخية المجففة

المقادير:

150 جم ملوخية مجففة

500 جم لحم هبرة مقطع وسط

1 ملعقة كبيرة زيت زيتون

1 ملعقة كبيرة سمن

2 ملعقة كبيرة ثوم مدقوق

1 حبة طماطم مقشرة ومقطعة إلى مربعات صغيرة

1 حبة بصل كبيرة مقطعة إلى شرائح

½ كوب عصير ليمون

البهارات:

1 ملعقة صغيرة فلفل أسود

1 ملعقة صغيرة بهار سادة

1 ورقة غار

ملح حسب الرغبة

الطريقة:

1. في قدر على النار يقلّب اللحم في زيت الزيتون.
2. يضاف الملح والفلفل والبهار السادة، والبصل وورقة الغار وملعقة كبيرة من الثوم ويقلّب قليلاً.
3. يغمر بالماء ويترك على نار هادئة لمدة ساعة تقريباً، حتى ينضج.
4. تغسل الملوخية بالماء البارد وتنقع لمدة خمس دقائق وتصفّى جيداً.
5. في قدر تقلّب الملوخية مع السمن، الطماطم والثوم على نار متوسطة لمدة خمس دقائق.
6. يوضع فوقها اللحم مع المرق ويترك لتغلي لمدة ربع ساعة تقريباً.
7. يضاف عصير الليمون.
8. تقدّم مع الأرز المفلفل.

www.rewity.com/vb سنو وايت

ملوخية بالأرانب

المقادير:

1 بصلة

2 حب مستكة

3 حبات حبهان (هيل)

6 أكواب من مرق الخضار

1 أرنب مقطع إلى 8 قطع

1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

2 حزمة أوراق ملوخية مغسولة ومنشفة ومفرومة ناعما

7 فصوص ثوم مهروس ناعما

2 ملعقة كبيرة كزبرة يابسة مطحونة

1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

ملحين

زيت للقلي

الطريقة:

1. يوضع زيت الزيتون في قدر ساخنة وتضاف إليه حبات المستكة.
2. تترك حبات المستكة حتى تذوب.
3. يضاف مرق الخضار والكزبرة والبصلة الصحيحة.
4. يترك المزيج حتى يغلي ثم يترك على نار هادئة حتى تنضج البصلة تماما.
5. ترفع البصلة وحبات الحبهان من المرق.
6. تضاف الملوخية إلى المرق وتقلب حتى تغلي مرة أخرى ثم تطفأ النار.
7. تمزج الكزبرة مع الثوم وتضاف ملعقة صغيرة من الخليط إلى المرق.
8. يوضع باقي التقلية في مقلاة ويضاف إليها زيت الزيتون وتحمر على نار متوسطة حتى يصبح لونها ذهبيًا فاتحًا وتبدأ بالبقبقة.
9. تضاف التقلية الساخنة إلى شوربة الملوخية وتقلب.

www.rewity.com/vb
سنو وايت

ملوخية طازجة مع الدجاج

المقادير:

300 جم أوراق ملوخية طازجة مغسولة ومصفاة جيداً

2 دجاج مقطع إلى أربع أجزاء مع الجلد والعظم

1 حبة بصل كبيرة مقطعة إلى شرائح

1 ملعقة كبيرة ثوم مدقوق

½ كوب كزبرة خضراء مفرومة

½ كوب عصير ليمون

1 ملعقة كبيرة سمن

البهارات:

1 ملعقة صغيرة فلفل أسود

½ ملعقة صغيرة قرفة

½ ملعقة صغير هال مطحون

1 ملعقة صغيرة بهار سادة

ملح حسب الرغبة

للتقديم:

1 بصلة مقطعة إلى مربعات

1 كوب خل

½ عصير ليمون

خبز عربي محمص (رغيف واحد مقطع)

الطريقة:

1. يسلق الدجاج ويضاف إليه الملح والبهارات والبصل وملعقة كبيرة من الثوم المدقوق، بعد إزالة الزفر.
2. يصفى المرق في قدر نظيفة بعد أن ينضج الدجاج.
3. تقطع أوراق الملوخية إلى حجم صغير أو متوسط حسب الرغبة، تضاف إلى المرق وتترك على النار لمدة خمس دقائق.
4. تقلى ملعقة كبيرة من الثوم المدقوق في السمن وتضاف لها الكزبرة.
5. يسكب خليط الملوخية ويحرك جيداً لمدة دقيقة على النار الخفيفة.
6. تتبل قطع الدجاج بالقليل من الملح والفلفل والبهار والقليل من الليمون.
7. تقلى في زيت نباتي حتى تتحمر جيداً.
8. يخلط البصل والخل معاً.
9. تقدم الملوخية مع الأرز المفلفل والخبز المحمص وخليط الخل والبصل وعصير الليمون.

www.rewity.com/vb سنو وايت

ملوخية مع الموزات

المقادير:

1 كيلو موزات ضأن بعظمها مع باقة وخضر عطرية للسلق

4 أكواب ملوخية يابسة ومكسرة باليد

¼ كوب صنوبر نيئ

¼ كوب ثوم مدقوق

¼ كوب كزبرة خضراء مفرومة ناعمة

½ ملعقة شاي من الفلفل الأسود

250 ج زبد أو دهن ضأن مذوب

½ ملعقة شاي من الكزبرة اليابسة

1 حبة بندورة

1 حبة فليفلة حمراء

من 4 إلى 5 ملاعق طعام عصير ليمون

الطريقة:

1. يسخن مقدار ملعقتين من الزبد في قدر.
2. تضاف الموزات وتحمر حتى يتم الحصول على لون ذهبي.
3. تضيف الباقة والخضر العطرية وحوالي لتر ونصف من الماء بحيث يغمر الماء اللحم، ويتبل بقليل من الملح والبهار.
4. تسحب الزفرة من على الوجه وتغطي القدر وتسلق الموزات لمدة ساعة ونصف أو لحين نضوج اللحم.
5. تستخدم نصف كمية الزبد لدينا وتسخن في قدر.
6. تضاف الملوخية والصنوبر ويحمصوا على نار خفيفة جدا مع التحريك المستمر لمدة 4 دقائق تقريبا.
7. تضاف ملعقة طعام من الثوم والكزبرة اليابسة وتحرك حتى يصبح لون الصنوبر ذهبيًا.
8. يضاف الليمون.
9. تضاف 8 أكواب من مرق اللحم وحبة البندورة والفليفلة ويتركوا على نار هادئة.
10. تذاب الزبد في مقلاة.
11. يضاف الثوم ويحمر بدون أن يحترق، تضاف الكزبرة وتحمر قليلا.
12. يضاف المزيج إلى الملوخية مع الموزات، يعدل الطعم المالح والحامض.
13. تستخرج حبة البندورة وحبة الفليفلة وتكون جاهزة للتقديم.

www.rewity.com/vb
سنو وايت

ملوخية إسكندراني مع الجمبري

المقادير:

- 1 بصلة
- 2 حب مستكة
- 3 حبات حبهان (هيل)
- 6 أكواب من مرق الدجاج
- 1 كيلو جمبري منظف
- 1 ملعقة كبيرة سمن
- 2 حزمة أوراق ملوخية مغسولة ومنشفة ومفرومة
- 6 فصوص ثوم مهروس
- 1 ملعقة كبيرة كزبرة يابسة مطحونة
- 1 ملعقة صغيرة فلفل حار (شطة)
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة:

1. يوضع السمن في مقلاة ساخنة ثم تضاف حبات المستكة.
2. تترك حبات المستكة حتى تذوب ثم يضاف الجمبري ويقلب سريعا حتى يصبح وردي اللون ثم ينقل من المقلاة.
3. يضاف المرق والكزبرة والبصلة الصحيحة.
4. يغلي المزيج ثم يترك على نار هادئة حتى تنضج البصلة تماما.
5. يمزج الثوم مع الكزبرة ويضاف القليل من المزيج إلى المرق.
6. تضاف الملوخية إلى المرق وتقلب حتى تبدأ في الغليان مرة أخرى ثم يضاف الجمبري وتترك لتغلي مرة أخرى ثم تطفأ النار.
7. يوضع باقي الثوم والكزبرة في مقلاة ويضاف إليهما السمن ويحمرا على نار متوسطة حتى يصبح لونهما ذهبيًا فاتحًا.
8. تصب التقلية الساخنة على الملوخية وتقلب.
9. يضاف الفلفل الحار وعصير الليمون ويقلب.

www.rewity.com/vb
سنو وايت

المقادير:

1 حزمة أوراق ملوخية صحيحة طازجة

2 ملعقة كبيرة زيت

1 بصلة مقطعة إلى شرائح

3 فصوص ثوم مقطعة إلى شرائح

1 ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الحار

طريقة التحضير:

1. تحمر الملوخية سريعاً في مقلاة مع القليل من زيت الزيتون حتى تذبل.
2. توضع على منشفة ورقية لتصفيتها.
3. في نفس المقلاة يضاف باقي مقدار الزيت وتقلى البصلة والثوم حتى يصبح المزيج ذهبي اللون.
4. تضاف رقائق الفلفل الحار وتحمر.
5. تضاف الملوخية وتحمر من 2 إلى 3 دقائق.

الملوخية البنجلادشية

www.rewity.com/vb
سنو وايت

ملوخية نباتية

المقادير:

- 1 بصلة
- 3 فصوص ثوم مهروس
- 1 حزمة كزبرة خضراء
- 1 ملعقة كبيرة كزبرة يابسة
- 2 حزمة ملوخية مفرومة ناعماً
- 3 ملاعق كبيرة حمص مصري منقوع
- 3 أكواب من مرق الخضار
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة:

1. تسلق الكزبرة الخضراء الطازجة بسرعة في ماء مغلي مملح ثم تدق بالهاون.
2. يغلى مرق الخضار وتضاف إليه البصلة والحمص.
3. عندما تصبح البصلة طرية، تمزج الكزبرة اليابسة مع الثوم المهروس وتضاف ملعقة كبيرة من المزيج إلى المرق.
4. ترفع البصلة من المرق وتضاف الملوخية.
5. ما إن تبدأ الملوخية في الغليان ترفع عن النار.
6. يسخن زيت الزيتون في مقلاة، ثم تضاف الكزبرة الخضراء المدقوقة مع مزيج الكزبرة اليابسة والثوم وتحمر.
7. تضاف إلى الملوخية وتقلب.

www.rewity.com/vb سنو وايت

ملوخية بالدجاج - ٢

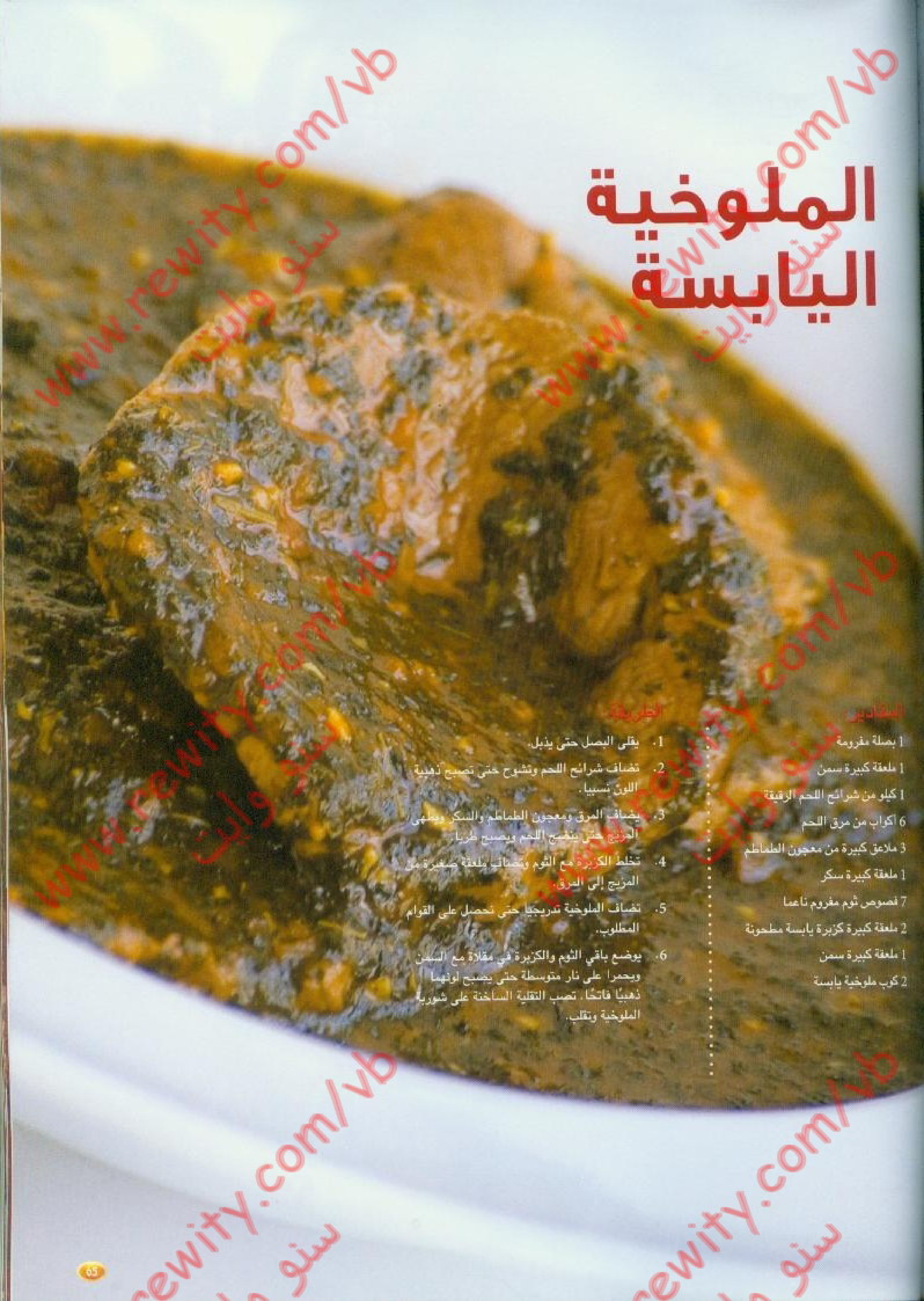
المقادير:

- 1 بصلة
- 2 حب مستكة
- 3 حبات حبهان (هيل)
- 6 أكواب من مرق الدجاج
- 1 دجاجة مقطعة إلى 8 قطع
- 1 ملعقة كبيرة سمن
- 2 حزمة أوراق ملوخية مغسولة ومنشفة ومفرومة
- 7 فصوص ثوم مهروس ناعما
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة يابسة مطحونة
- 1 ملعقة كبيرة سمن

الطريقة:

1. يوضع السمن في مقلاة ساخنة ثم تضاف حبات المستكة.
2. تترك حبات المستكة حتى تذوب ثم تضاف الدجاجة وتقلب سريعا حتى يصبح لونها مائلا قليلا إلى اللون الذهبي.
3. يضاف المرق مع الكزبرة والبصلة الصحيحة.
4. يغلى المرق ثم يترك على نار هادئة حتى تنضج الدجاجة جيدا وتصبح طرية تماما.
5. ترفع الدجاجة مع البصلة وحبات الحبهان من المرق.
6. تضاف الملوخية إلى المرق الساخن وتقلب حتى تبدأ في الغليان مرة أخرى ثم تطفأ النار.
7. تمزج الكزبرة مع الثوم وتضاف ملعقة صغيرة من المزيج إلى المرق المغلي.
8. يوضع باقي المزيج في مقلاة ويضاف إليه السمن ويحمر على نار متوسطة حتى يصبح لونه ذهبيًا فاتحًا ويبدأ بالبقبقة. تصب التقلية الساخنة على شوربة الملوخية وتقلب.
9. تغمس الدجاجة في الطحين ثم تقلى في السمن حتى تصبح ذهبية اللون.
10. تقدم الدجاجة في شوربة الملوخية أو في طبق جانبي.

www.rewity.com/vb
ستو وايت



الملوخية اليابسة

المقادير

- 1 بصلة مفرومة
- 1 ملعقة كبيرة سمن
- 1 كيلو من شرائح اللحم الرقيقة
- 6 أكواب من مرق اللحم
- 3 ملاعق كبيرة من معجون الطماطم
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- 7 فصوص ثوم مفروم ناعما
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة يابسة مطحونة
- 1 ملعقة كبيرة سمن
- 2 كوب ملوخية يابسة

الطريقة

1. يقلى البصل حتى يذبل.
2. تضاف شرائح اللحم وتشوح حتى تصبح ذهبية اللون نسبيا.
3. يضاف المرق ومعجون الطماطم والسكر ويطهى المزيج حتى ينضج اللحم ويصبح طريا.
4. تخلط الكزبرة مع الثوم وتضاف ملعقة صغيرة من المزيج إلى المرق.
5. تضاف الملوخية تدريجيا حتى تحصل على القوام المطلوب.
6. يوضع باقي الثوم والكزبرة في مقلاة مع السمن ويحمرا على نار متوسطة حتى يصبح لونهما ذهبيًا فاتحًا. تصب التقلية الساخنة على شوربة الملوخية وتقلب.

www.rewity.com/vb سنو وايت

ملوخية الزيت

المقادير:

- 500 جم ملوخية
- 4 فصوص ثوم
- 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة كزبرة يابسة
- عصير 2 ليمونة حامض
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة من معجون الحر الأحمر

الطريقة:

1. يقلى الثوم والحر بزيت الزيتون والكزبرة اليابسة.
2. تضاف الملوخية والملح وتقلب.
3. يعصر الحامض على الملوخية أثناء التقليب.
4. تقلب الملوخية حتى تذبل وتنضج.
5. تقدم مع شرائح الليمون الحامض.

www.rewity.com/vb سنو وايت

ملوخية ليلى

المقادير:

½ كيلو ملوخية

1 دجاجة كاملة مسلوقة مع الاحتفاظ بالمرق

3 حبات بصل كبيرة

8 فصوص ثوم مدقوقة

8 فصوص ثوم للتقديم

1 ملعقة كبيرة كزبرة يابسة

1 كوب كزبرة طازجة مفرومة

1 ملعقة صغيرة كمون مطحون

1 ملعقة صغيرة ملح

1 ملعقة صغيرة قرفة ناعمة

4 ملاعق كبيرة زيت نباتي

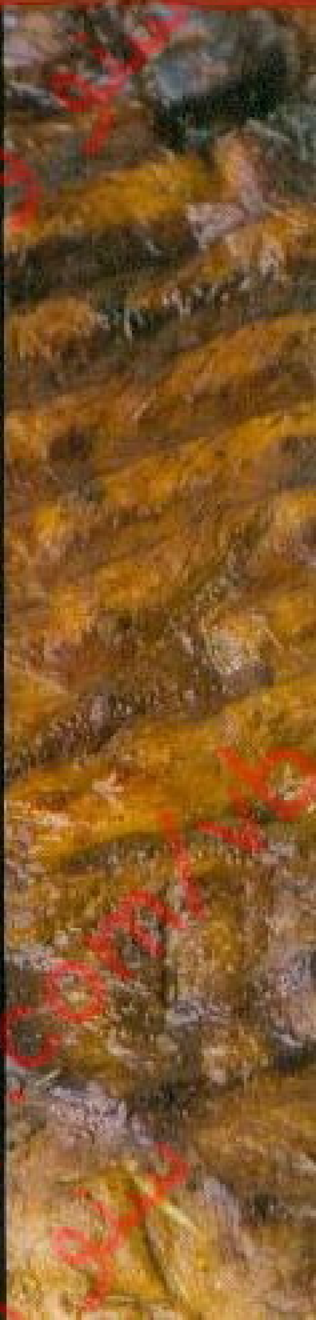
1 ملعقة صغيرة حار أحمر مطحون (اختياري)

الطريقة:

1. يقطع البصل إلى قطع صغيرة ويقلى مع الثوم في الزيت النباتي.
2. يضاف الحار ويقلب.
3. تضاف البهارات والملح والكزبرة والكزبرة الخضراء والملوخية.
4. تقلب الملوخية جيداً كل 3 أو 4 دقائق حتى تصبح طرية.
5. ينزع الجلد والعظم من الدجاجة.
6. يضاف الدجاج والمرق إلى الملوخية.
7. تطهى على نار متوسطة لمدة خمس دقائق تقريباً.
8. في مقلاة صغيرة تقلى فصوص الثوم الثماني المتبقية حتى تحمر جيداً.
9. تقدم الملوخية مزينة بالدجاجة وفصوص الثوم المحمرة.
10. تقدم مع الأرز بالشعيرية.

www.rewity.com/vb سنو وايت

المشاوى



يقدم لنا عباس أطباقه الشهية مرة أخرى، ويرينا ما هو الشواء عن حق، على طريقته.إنه ينعش الشواء ويستخدم العديد من الأساليب المختلفة ويشوى أنواع متعددة من المكونات. لقد وعدنا عباس يوعدنا بأطباق لذيذة وصحية أيضا. ومن الممكن أن يكون الشواء أسلوب حياة ولن تنفد الخيارات للشواء.

وتستمد هذة الوصفات من المشويات المصرية التقليدية ، ولكن على طريقة عباس. فهو يجمع ما بين معرفته بطرق إعداد الطعام الشارع و السبب وراء شعبيته مع إحساسة الخبير الذواق. واندماجهما سويا ينتج عنه طعام من الصعب ألا يرضي الجميع.

www.rewity.com/vb سنو وايت

الشيش طاووق

المقادير:

8 قطع من أفخاذ الدجاج منزوعة العظام
8 أعواد من إكليل الجبل الطازجة
عصير وبشر برتقالة واحدة
2 ملعقة كبيرة من صوص الصويا
2 ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مفروم
1 ملعقة كبيرة من السكر البني
زيت زيتون
ملح حسب الذوق
فلفل حسب الذوق

الطريقة:

1. تتبل أفخاذ الدجاج في عصير وبشر البرتقال، صوص الصويا والزنجبيل والسكر البني وزيت الزيتون والملح والفلفل.
2. يوضع عود صغير من إكليل الجبل على جانب لحم الفخذ ويلف للحفاظ على الجلد في الجانب الخارجي.
3. يغرس السيخ الخشبي في فخذ الدجاج.
4. يوضع بالتناوب مع قطع من الفلفل الأحمر والبصل.
5. يقدم مع سلطة الكرنب.

سلطة الكرنب:

المقادير:

½ ملفوف أحمر متوسط مقطع رفيعا
½ ملفوف أبيض متوسط مقطع رفيعا
1 جزرة مبشورة
2 ملعقة كبيرة مايونيز
2 ملعقة كبيرة من الخل الأبيض
2 ملعقة كبيرة من السكر البني
½ ملعقة صغيرة ملح

الطريقة:

تخلط جميع المكونات معا.

تترك في التتبيلة لبضع ساعات في الثلاجة قبل التقديم.

المقادير:

½ 1 كيلو جرام من ضلوع الضأن

التتبيلة:

3 ملاعق كبيرة زيت زيتون

عصير ليمونة واحدة

1 ملعقة كبيرة من صلصة الصويا

2 ملعقة صغيرة من صلصة الصويا الحلوة

رشة من جوزة الطيب

1 ملعقة كبيرة من خردل الديجون

½ ملعقة صغيرة زعتر بري جاف

½ ملعقة صغيرة من الزعتر

ملح حسب الذوق

فلفل حسب الذوق

الطريقة:

1. تخلط جميع مكونات التتبيلة حتى تصبح كالمعجون.
2. تغلف ضلوع الضأن بالتتبيلة وتترك منقوعة لبضع ساعات في الثلاجة.
3. تطهى ببطء على الشواية أو تشوى على كل جانب لمدة 10 دقائق.
4. تقدم مع البطاطس المخبوزة ومع اللبنة، والزعتر وزيت الزيتون.

ريش لحم الضأن المشوية

www.rewity.com/vb سنو وايت

كفتة بلدي

المقادير:

½ كيلوجرام من لحم الضأن بالدهن (الفخذ)

1 كيلوجرام من لحم البقر بدون دهن (الفخذ)

1 بصلة كبيرة مفرومة

1 ملعقة صغيرة من التوابل المشكلة

رشة من جوزة الطيب

3 ملاعق كبيرة من صلصة الصويا الحلوة

ملح حسب الذوق

فلفل حسب الذوق

الطريقة:

1. تعجن كل المكونات معا كما العجين. تترك جانبا لترتاح في البراد لبضع ساعات.
2. تؤخذ كمية صغيرة من خليط اللحم باليد وتلف على سيخ على شكل السيجار.
3. تشوى على حرارة عالية.

نصيحة: يجب أن يكون اللحم محتويا على نسبة عالية من الدهون للحصول على كفتة كثيرة العصارة. وسوف تذوب معظم الدهون تاركة الكفتة بعصارة من الداخل.

www.rewity.com/vb
سنو وايت

الحمام المشوي

المقادير:

2 من الحمام الكامل مقطع طوليا ليصبح على شكل الفراشة

1 ملعقة صغيرة من الزعتر الطازج

1 ملعقة صغيرة زعتر بري جاف

2 ملعقة صغيرة من صوص الصويا

1 ملعقة كبيرة من صوص الصويا الحلوة

عصير ليمونة واحدة

2 ملعقة صغيرة خردل

1 ملعقة صغيرة صوص ترياكي

3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

ملح حسب الذوق

فلفل حسب الذوق

الطريقة:

1. تخلط مكونات التتبيلة.
2. ينقع الحمام في التتبيلة ويترك في البراد خلال الليل.
3. توضع على شوايه مرتفعة الحرارة وتشوى لمدة 5 دقائق على كل جانب.

www.rewity.com/vb سنو وايت

شرائح لحم الريب آي الطرية (لحم الضلوع)

المقادير:

4 شرائح من الريب آي البقري على العظم (حوالي 400 جرام لكل منها)

1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحلو

1 ملعقة كبيرة من الخردل

3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

1 ملعقة صغيرة مريمية

1 ملعقة كبيرة خل بلسمي

1 علبة من الفطر

2 حبة من البصل

2 حبة من الفلفل الأحمر

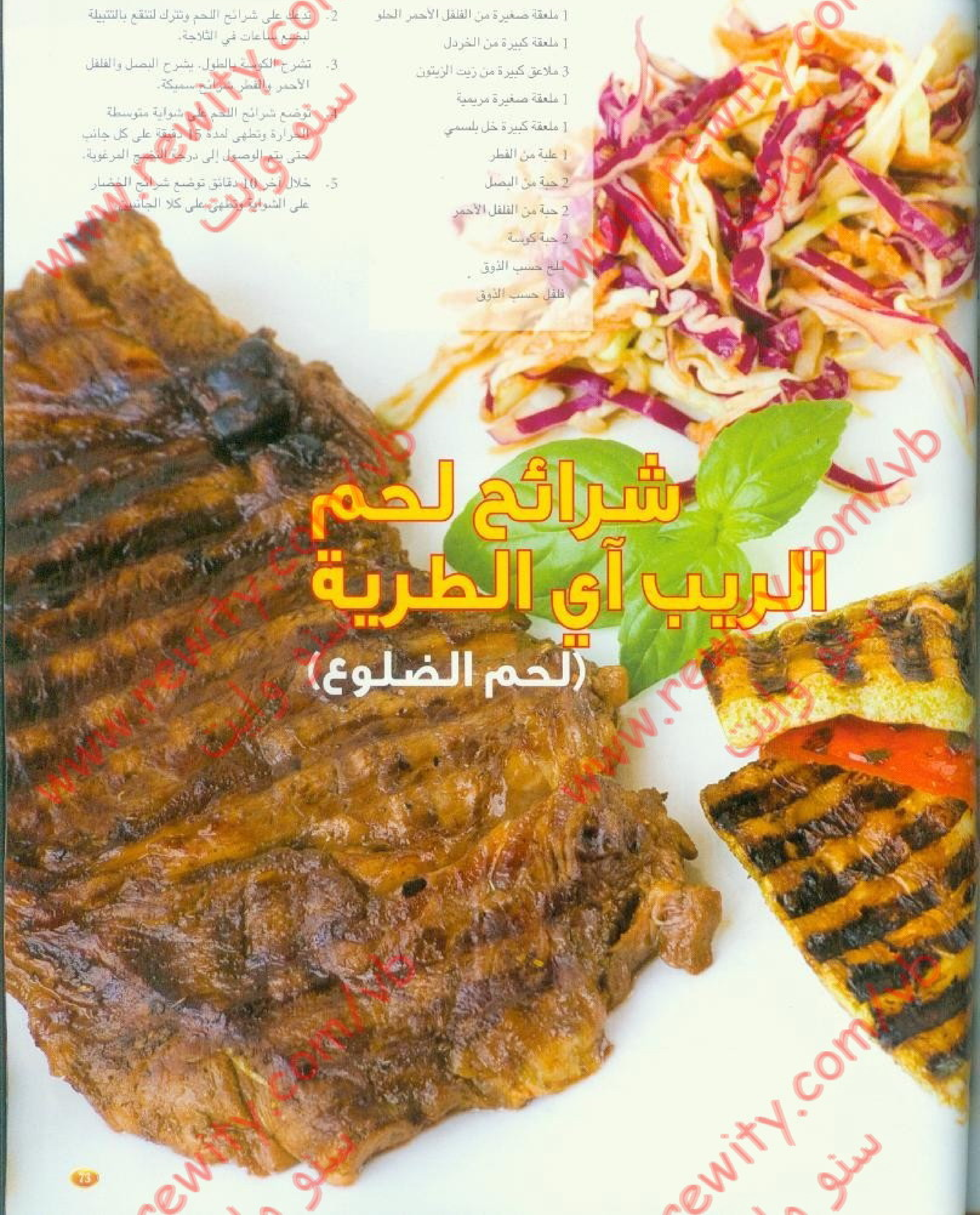
2 حبة كوسة

ملح حسب الذوق

فلفل حسب الذوق

الطريقة:

1. يمزج الفلفل الأحمر والخردل وزيت الزيتون والخل البلسمي حتى تتشكل عجينة.
2. تدعك على شرائح اللحم وتترك لتنقع بالتتبيلة لبضع ساعات في الثلاجة.
3. تشرح الكوسة بالطول. يشرح البصل والفلفل الأحمر والفطر شرائح سميكة.
4. توضع شرائح اللحم على شواية متوسطة الحرارة وتطهى لمدة 15 دقيقة على كل جانب حتى يتم الوصول إلى درجة النضج المرغوبة.
5. خلال آخر 10 دقائق توضع شرائح الخضار على الشواية وتطهى على كلا الجانبين.



www.rewity.com/vb
سنو وايت

الدجاج على طريقة عباس

المقادير:

1 دجاجة كبيرة للشي

2 ملعقة كبيرة من صوص الصويا

1 ملعقة كبيرة من العسل الأسود

1 بشر برتقالة واحدة

1 برتقالة

1 ملعقة صغيرة خردل

3 ملاعق من دبس الرمان المركز

1 ملعقة صغيرة إكليل الجبل الطازج مقطع

ملح حسب الذوق

فلفل حسب الذوق

الطريقة:

1- يقطع الدجاج إلى قطع.

2- تصنع شقوق على الدجاج دون قطع اللحم.

3- يتم استخدام الجزء الخلفي من ملعقة صغيرة لفصل الجلد نوعا ما عن اللحم وتوضع التتبيلة بين الجلد واللحم.

4- تدعك التتبيلة على الخارج أيضا. تترك في الثلاجة لبضع ساعات أو طوال الليل.

5- تدهن الشواية بالزيت.

6- توضع قطع الدجاج على شواية متوسطة إلى منخفضة الحرارة، يوضع جانب الجلد على الشواية. بواسطة ملعقة، تقلب القطع باستمرار وتسقى بالتتبيلة أثناء الطهي.

7- وقت الطهي حوالي 30 دقيقة.

www.rewity.com/vb سنو وايت

كباب السمك المشكل

المقادير:

400 جرام من قطع فيليه سمك أبو سيف مقطعة إلى مكعبات حوالي 2 × 2 سم

250 جرام جمبري متوسط الحجم، مقشر ومنزوع الأمعاء

½ كوب من معجون الطحينة (تخفف بالقليل من الماء والليمون)

1 ملعقة صغيرة كركم

2 فص من الثوم المفروم

1 حبة فلفل رومي حمراء وأخرى صفراء مقطعتان إلى مكعبات بسمك 2 × 2 سم

1 ملعقة كبيرة من زيت السمسم

ملح حسب الذوق

فلفل حسب الذوق

الطريقة:

1. ترص 1 قطعة من السمك، 1 حبة الفلفل الأحمر، و1 جمبري، و1 حبة الفلفل الأصفر وهكذا على السيخ الخشبي.
2. توضع في صينية وتتبل لمدة 30 دقيقة في الطحينة ومسحوق الكركم.
3. تفرك بالبهار والملح.
4. تدهن المشواة بفرشاة بزيت السمسم.
5. توضع الأسياخ وتقلب على جميع الأطراف على نار متوسطة حوالي 5 دقائق.
6. تدهن بالتتبيلة الإضافية أثناء الطبخ.
7. تزال الأسياخ وتوضع في صينية التقديم.
8. تقدم مع الطحينة والخبز.

www.rewity.com/vb سنو وايت

كتف لحم الضأن الكامل المشوي

المقادير:

1 كتف ضأن مع العظم

5 فصوص من الثوم

1 حفنة صغيرة من النعناع الطازج

3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

عصير ليمونة واحدة

ملح حسب الذوق

فلفل حسب الذوق

الطريقة:

1. يمزج زيت الزيتون والنعناع وعصير الليمون والملح والفلفل حتى يتجانسوا.
2. تصنع شقوق في اللحم في كل مكان، ويغرس نصف فص ثوم في اللحم.
3. يزاح اللحم عن العظم قليلا حتى تشبع بالتتبيلة.
4. يغرز السيخ الخشبي في الكتف وتصب عليه التتبيلة.
5. تدعك التتبيلة على كامل الكتف وتترك لترتاح في الثلاجة لبضع ساعات أو طوال الليل.
6. توضع مغطاة على الشواية على درجة حرارة منخفضة لمدة ساعتين إلى ساعتين ونصف.
7. تعاين من وقت لآخر وتطرى بالتتبيلة.

www.rewity.com/vb سنو وايت

فيليه لحم البقر الكامل

المقادير:

1 شريحة كاملة من اللحم البقري حوالي 2 كيلوجرام (بالدهن)

1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحلو

1 ملعقة كبيرة من الخردل

2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

1 ملعقة صغيرة من الزعتر الطازج

1 ملعقة صغيرة من إكليل الجبل الطازجة

عصير وبشر برتقالة واحدة

2 ملعقة كبيرة من صوص الصويا

1 ملعقة كبيرة من صلصة الصويا الحلوة

1 ملعقة كبيرة من الخل البلسمي

ملح حسب الذوق

فلفل حسب الذوق

الطريقة:

1. تخلط جميع مقادير التتبيلة وتنقع فيها اللحم بالتتبيلة خلال الليل في البراد.
2. توضع على شواية منخفضة الحرارة و تشوى لمدة ½ 1 ساعة مع تقليبها وتسقيتها أثناء الطهي.

www.rewity.com/vb سنو وايت

الخضار المشوي والمكرمل

المقادير:

1 حبة باذنجان

2 حبة كوسة

1 علبة فطر

2 حبة بصل

2 ملعقة كبيرة خل بلسمي

1 ملعقة صغيرة من السكر البني

2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

1 ملعقة صغيرة زعتر بري جاف

ملح حسب الذوق

فلفل حسب الذوق

الطريقة:

1. تقطع الخضروات إلى شرائح سميكة بالعرض أو بالطول.
2. تخلط كل مكونات التتبيلة في وعاء، تدهن بها الخضروات وتوضع على الشواية.
3. تقلب وتدهن بالتتبيلة باستمرار حتى تطرى.

www.rewity.com/vb سنو وايت

القاروص المغلف على الشواية

المقادير:

1 سمكة قاروص كاملة (حوالي 2 كيلو) منظفة ومنزوعة الخياشيم

1 حبة بطاطا كبيرة مقطعة إلى أعواد سميكة

1 بصلة صغيرة مقطعة إلى sliced شرائح

1 حبة فلفل أخضر صغيرة

1 ليمونة

2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

1 ملعقة صغيرة زعتر بري جاف

1 ساق كرفس

ملح حسب الذوق

فلفل حسب الذوق

الطريقة:

1. يتم القيام بعمل 3 شقوق موازية للخياشيم في جانب واحد من السمكة. توضع السمكة على قطعة مزدوجة مطوية من رقائق الألومونيوم.
2. تمزج باقي المكونات كلها معا وتحشى بها بطن السمكة. يوضع بعضها في الخياشيم وفي الشقوق.
3. تغلف السمكة بإحكام وتثنى وتغلق الورقة بحيث لا يخرج البخار والعصائر.
4. توضع على شواية متوسطة الحرارة لمدة 20 دقيقة.

www.rewity.com/vb سنو وايت

الأطباق الخداعة

حضروا كذبة أبريل
في المطبخ

www.rewity.com/vb سنو وايت

البطاطس المخبوزة المزيفة

المقادير

- 1 علبة من أيس كريم الفانيليا
- بودرة شوكولاتة ساخنة سريعة التحضير
- كريمة الخفق، مخفوقة جيدا
- 1 من بودنج الفانيليا الجاهز
- لون أصفر لتلوين الطعام

الطريقة

1. باستخدام مغرفة الآيس كريم، يغرف الآيس كريم في حجم حبة بطاطا صغيرة أو متوسطة.
2. يدحرج الآيس كريم على شكل البطاطا في بودرة الشوكولاتة الساخنة.
3. يشق الجزء العلوي من آيس كريم البطاطا لوضع الحشوة.
4. يمزج لون الطعام الأصفر مع بودنج الفانيليا حتى يشبه الجبن المذاب، تحشى بها البطاطا المخبوزة.
5. تقدم مع ملعقة من الكريمة المخفوقة لتشبه القشدة الرائبة.

www.rewity.com/vb سنو وايت

البرجر المزيف

المقادير:

2 من الدونات دون ثقوب

2 من البراونيز كبير الحجم

1 حبة مانجو كبيرة

مربى الكرز الحمراء

بذور السمسم المحمصة

1 من بودنج الفانيليا الجاهز

لون أصفر لتلوين الطعام

الطريقة:

1. يقطع الكعك المحلى إلى شرائح ثم يدهن النصف العلوي بواسطة الفرشاة بخفة بقليل من الماء.
2. يغمس في بذور السمسم حتى يشبه خبز البرجر.
3. باستخدام قطاعة الكوكيز المستديرة، يقطع البراونيز إلى دوائر بنفس قطر كعك البرجر.
4. تقشر المانجو وتقطع إلى شرائح على شكل البطاطس المقلية.
5. يخلط بعض من لون الطعام الأصفر مع بودنج الفانيليا ليصبح شبيهاً بالخردل.
6. تخفق مربى الكرز الحمراء بواسطة ملعقة حتى تصبح سائلة بعض الشيء لتشبه صلصة الكاتشب.
7. ترص كالبرجر وتقدم.

الكاب كيك المزيف

خلطة رغيف اللحم

المقادير:

½ كيلو من لحم البقر المفروم الخالي من الدهون

½ كوب من فتات الخبز المتبل

1 كوب من جبن مونتري جاك المبشور

3 ملاعق كبيرة من الكاتشب

1 بيضة

½ ملعقة صغيرة ملح

¼ ملعقة صغيرة فلفل

الطريقة:

1. تخلط جميع مكونات رغيف اللحم جيداً.
2. تقسم وتوضع في صينية الكاب كيك.
3. تخبز في درجة حرارة 180 درجة مئوية لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
4. تخرج من الصينية وتترك لتبرد.

غطاء البطاطس

المقادير:

2 كوب من البطاطا المهروسة

ألوان الطعام حسب الاختيار

فلفل رومي أحمر، مقطع إلى دوائر صغيرة

الطريقة:

1. تمزج البطاطا المهروسة مع لون الطعام المختار.
2. تضخ بقرطاس الحلواني على الكاب كيك المزيف.
3. تزين بدوائر الفلفل الرومي.

www.rewity.com/vb سنو وايت

ناجيت الدجاج المزيف

المقادير:

1 قالب من قطع الكيك المقطع والمذاب

½ 1 كوب سكر بودرة

6 ملاعق كبيرة ماء

½ ملعقة صغيرة من الفانيليا

2 كوب فول سوداني مملح ومفروم جيدا

2 مجمع صغير من بودنج الفانيليا الجاهز

لون طعام أصفر

مربى الفراولة

مانجو مقشرة ومقطعة إلى شرائح سميكة

الطريقة:

1. يقطع الكيك إلى قطع على شكل ناجيت ويوضع جانبا.
2. في وعاء صغير، يمزج السكر البودرة والماء والفانيليا ويخفقوا على سرعة منخفضة حتى يذوب السكر.
3. يخفق على سرعة عالية حتى يصبح الخليط أملس.
4. تغمس قطع الكعك في خليط السكر، ثم تغمس في الفول السوداني تترك حتى تتماسك.
5. في وعاء صغير، يمزج بودنج الفانيليا ولون الطعام الأصفر ليكونا بمثابة الخردل.
6. تهرس المربى بشوكة وترش فوق المانجو لتكون كالبطاطس بالكاتشب.

المقادير:

عجينة الباف بيستري المجمدة والمذابة

6 مجمع صغير من بودنج الفانيليا الجاهز

حلوى ملونة

الطريقة:

1. يحفظ ثلث عجين الباف بيستري جانبا ويفرد باقي العجين بحجم صينية الفطائر الصغيرة.
2. تخبز حتى يصبح لونها ذهبيًا.
3. يفرد باقي العجين المحفوظ ويقطع إلى شرائح طويلة ويخبز.
4. يمزج البودنج، والحلوى، ويحشى غلاف الفطيرة.
5. ترتب شرائط عجين الفطائر على الفطيرة.

فطيرة الدجاج المزيفة

www.rewity.com/vb سنو وايت

مطعم فياجيو الإيطالي

فياجيو ، المطعم الإيطالي، هو جوهرة **كراون بلازا الكويت** الجديدة! لكل من يود التمتع بفن تناول الغداء مع نكهة إيطالية جديدة.

يقع مطعم فياجيو الإيطالي الأنيق، الذي تم افتتاحه حديثًا، في الطابق الأرضي من كراون بلازا، ويقدم أشهى أطباق المطبخ الإيطالي بالأسلوب التوسكاني التقليدي للطهي، لتستمتعوا بتناول الطعام في مناخ غنيّ بالديكور الإيطالي الحديث مع لمسة من أجواء فلورنسا. ولتستمتعوا بالوصفات اللاحقة على طريقة مطعم فياجيو المميز.

www.rewity.com/vb

بولو ألا كاتشياتورا

POLLO ALLA CACCIATORA

دجاج "الكاتشيياتورا" مع ثلاث أنواع من المشروم على طبقة من الخضروات السوتيه الطازجة والبطاطس المشوية المعطرة بإكليل الجبل.

المقادير:

قطعتان من صدور الدجاج

ثمرة بطاطس كبيرة

5 جم من الجزر المقطع طولياً

5 جم من الكراث المقطع طولياً

5 جم من أعواد الكرفس المقطعة طولياً

بصلة مقطعة

3 جم من الأعشاب المقطعة (بقدونس، ريحان، مريمية)

4 جم من البقدونس المقطع

200 جم من الطماطم منزوعة القشر

5 جم من اللحم البقري المقدد المقطع

500 ملل من مرق الدجاج

100 ملل من خل العنب الأبيض

عودان من إكليل الجبل الطازج

قطعتان من الثوم المعمر الطازج

100 ملل من خل العنب الأحمر

8 جم من الثوم المقطع

100 ملل من زيت الزيتون النقي

4 جم من المشروم ذي الرأس البني

4 جم من مشروم البورسيني

4 جم من شرائح المشروم الباريسي الطازج

15 جم من الفاصوليا الخضراء

15 جم من أعواد الجزر

10 جم من الطماطم الطازجة

زيتون

عودان من الريحان

الطريقة:

1. لإعداد الصوص: في وعاء ساخن للصوص يوضع الزيتون والجزر والكراث والبصل والثوم والكرفس والطماطم المقشرة واللحم البقري المقدد مع أنواع المشروم الثلاث.
2. يضاف خل العنب الأبيض وخل العنب الأحمر وتطهى هذه المكونات معًا لمدة ساعة.
3. يتبل الدجاج بالأعشاب المقطعة والملح والفلفل وتحمر صدور الدجاج في زيت الزيتون ثم تترك في الصوص لتطهى لمدة 15 دقيقة.
4. تقشر البطاطس وتسوى نصف سواء.
5. تتبل البطاطس بزيت الزيتون والثوم والمريمية وتترك لتنضج في الفرن على درجة حرارة 180 لمدة 16 دقيقة.
6. يحمر الجزر والفاصوليا والثوم مع الملح والفلفل في زيت الزيتون.
7. طبق التقديم: توضع الفاصوليا والجزر على طبق وتوضع عليهما قطعتان من صدور الدجاج، وبجانبهما توضع نصف ثمرة البطاطس المشوية ثم قطعة أخرى من الدجاج عليها.
8. يوزع الصوص على الطبق والدجاج.
9. للتزيين: يوضع عود من المريمية على الدجاج ومعه الثوم المعمر ومكعبات الطماطم وزيت الزيتون والمريمية اليابسة.

مايغرت دي أناترا

MAIGRET DI ANATRA

صدور بط مقلية ولب نخيل (بالميتو) مع الكوسة والمشروم. تقدم مع صوص الزبدة وعصير العنب الأبيض.

المقادير:

- 6 قطع من لب النخيل المستدير
- حبة كوسة
- قطعة من صدر البط (حوالي 400 جم)
- 20 جم من المشروم الباريسي
- 5 جم من البقدونس المقطع
- 5 جم من الثوم المقطع
- 100 ملل من البشاميل
- 10 جم من جبن البارميزان
- 20 جم من البصل المقطع
- 100 ملل من عصير العنب الأبيض
- 100 ملل من كريمة الطهي
- 100 من صلصة الطماطم الحارة
- عودان من الريحان المقلي
- قطعتان من الثوم المعمر الطازج
- ملح وفلفل
- 2 جرام من الزبد
- 100 ملل من زيت الزيتون

الطريقة:

1. يتبل صدر البط بالملح والفلفل، ويوضع في مقلاة مع زيت الزيتون ويحمر على الجانبين، ثم يترك جانبًا حتى يبرد.
2. يدمس لب النخيل في الزبد ويضاف الملح والفلفل.
3. تقطع الكوسة إلى نصفين وتسوى نصف تسوية (لمدة 4 دقائق) حتى تبيض ثم تبرد بعدها في ماء بارد. يؤخذ المشروم المقطع والبقدونس والثوم ويسووا في البشاميل ثم يضاف جبن البارميزان.
4. تحشى الكوسة بالبشاميل والمشروم ويوضع قليل من جبن البارميزان عليها وتسوى حتى تنتفض عصارتها.
5. يوضع صدر البط في الفرن على درجة حرارة 160 لمدة 11 دقيقة، وبعد النضج يقطع البط إلى شرائح رفيعة.
6. الصوص: يخفف عصير العنب الأبيض بالبصل المقطع.
7. تضاف الكريمة وتخفق مع الزبد والملح والفلفل.
8. طبق التقديم: توضع 3 قطع من لب النخيل المدمس ونصف الكوسة المحشية على طبق التقديم.
9. توضع شرائح البط أمام لب النخيل ويوزع صوص عصير العنب الأبيض حول الطبق ويضاف عليه القليل من صلصة الطماطم الحارة.
10. للتزيين: يوضع عود من الريحان المقلي وقطعتان من الثوم المعمر الطازج.
11. للتزيين: توضع قطعتان من الثوم المعمر على الخس.

www.rewity.com/vb سنو وايت

سلمون ماريناتو كون ريكوتا أي سبانيتشي

SALMONE MARINATO CON RICOTTA E SPANICI

سلمون مدخن مع جبن الريكوتا والسبانخ، يقدم مع صوص الخل البلسمي الحلو والطماطم المجففة

المقادير:

150 جم من شرائح السلمون المدخن

10 جم من جبن الريكوتا

15 جم من السبانخ المسلوقة والمقطعة

فص من الثوم المقطع ناعمًا

4 قطع من الطماطم المجففة

شريحتان من الخبز الريفي المحمص

100 مللي من الخل البلسمي الأسود

6 جم من السكر الأبيض

20 جم من الخس

ورقتان من الشومر (مقطع)

4 جم من البقدونس المقطع ناعمًا

ملح بحر ناعم وفلفل أبيض

100 مللي من زيت الزيتون النقي

4 قطع من الثوم المعمر

الطريقة:

1. في وعاء تخلط السبانخ المقطعة مع جبن الريكوتا والثوم والشومر والبقدونس المقطع ويوضع الخليط في الثلاجة لمدة ساعة.
2. تصف شرائح السلمون المدخن في منتصف الطبق ويوضع الخبز المحمص عليها مع جبن الريكوتا والسبانخ وقطع صغيرة من الخس الطازج والطماطم المجففة.
3. صوص الخل البلسمي: يوضع الخل البلسمي الأسود في وعاء للصوص ويخلط مع السكر ثم يخفف على نار هادئة.
4. بمجرد أن يصبح الخليط سميكًا (بعد 10 دقائق تقريبًا) يرفع عن النار ويوضع في الثلاجة ليبرد.
5. للتقديم: قبل تقديم الطبق بقليل يوضع الصوص الحلو مع زيت الزيتون وراء السلمون.
6. للتزيين: توضع قطعتان من الثوم المعمر على الخس.

Viaggio Florence

www.rewity.com/vb سنو وايت

تورندو دي مانزو

TOURNEDOS DI MANZO

شرائح فيليه اللحم البقري مع زهور الخضروات وصوص جبن الجورجونزولا الخفيفة

المقادير:

400 جم من فيليه اللحم البقري

4 شرائح من اللحم البقري المقدد

5 جم من جبن الجورجونزولا

6 شرائح من الكوسة الخضراء

6 شرائح من الكوسة الصفراء

3 مكعبات من الفلفل الأحمر

باذنجانة

100 ملل من زيت الزيتون النقي

عودان من الريحان

2 جم من الثوم المقطع

3 جم من البصل المقطع

1 جم من الأوريجانو اليابس

¼ كوب من الصوص البني

عودان من الزعتر

100 ملل من عصير العنب الأحمر

الطريقة:

1. يتبل اللحم بالملح والفلفل، ويلف بشرائح اللحم المقدد ويحمر في زيت الزيتون مع التأكد من نضجه.
2. يوضع في الفرن على درجة حرارة 185 لمدة 11 دقيقة.
3. في وعاء، توضع الكوسة والفلفل الأحمر والباذنجانة ويضاف الثوم المقطع وزيت الزيتون والأوريجانو وأعواد الريحان المقطعة ثم يوضعوا على الشواية، ويرجى التأكد من عدم نضوج الخضروات أكثر من اللازم. توضع الباذنجانة المشوية على طبق وتزين بالكوسة والفلفل الأحمر على شكل زهور.
4. الصوص: يوضع البصل المقطع في وعاء الصوص ويضاف عصير العنب الأحمر ويخفف، ثم يضاف الصوص البني والملح والفلفل.
5. طبق التقديم: توضع الخضروات على طبق بجانب شرائح اللحم وعليه جبن الجورجونزولا، ويوضع الصوص بين الخضروات واللحم.
6. للتزيين: يوضع الريحان الطازج على الخضروات المشوية.

بيتزا آل تونو

PIZZA AL TONNO

بيتزا مع سمك التونا.

المقادير:

150 جم من عجين البيتزا

50 جم من لحم سمك التونة المتبل (المنقوع) في زيت الزيتون

10 حبات زيتون مقطعة إلى شرائح

6 حبات طماطم صغيرة

5 جم من سلطة الروكا البرية

5 جم من الأوريجانو

60 جم من جبن الموتزاريلا المبشور

20 جم من الموتزاريلا (قطع)

500 مللي من صوص الطماطم

الطريقة:

1. يفرد عجين البيتزا على شكل دائري ويدهن عليه صوص الطماطم وتوضع الموتزاريلا المبشورة والتونة والزيتون، ويوضع في الفرن على درجة حرارة 200 لمدة 12 دقيقة.
2. تخرج البيتزا من الفرن وتوضع عليها الطماطم وسلطة الروكا والأوريجانو ثم يوضع فوق كل هذا القليل من زيت الزيتون.
3. تقدم البيتزا.

www.rewity.com/vb سنو وايت

فيتوتشيني أي جامبيروني إي كاباسنتا

FETTUCINE AI GAMBERONI E CAPASANTA

باستا فيتوتشيني في كريمة الثوم مع الجمبري النمر والإسقالوب مع الزيتون الأسود وأوراق الريحان الطازجة

المقادير:

- 2 من الجمبري النمر
- 6 قطع من الإسقالوب
- 260 جم من الفيتوشيني
- 6 أوراق من الريحان الطازج
- 10 حبات زيتون أسود مقطع إلى شرائح
- 100 ملل من زيت الزيتون
- 3 جم من الثوم المقطع
- 100 ملل من كريمة الطهي
- ملح وفلفل
- ثمرة طماطم كرز (طماطم صغيرة)
- 2 جرام من البقدونس المقطع
- 100 ملل من عصير العنب الأبيض
- حبتان من الثوم المعمر

الطريقة

1. يطهى الفيتوشيني نصف طهي في ماء ساخن، ثم يخرج من الماء ويضاف إليه القليل من زيت الزيتون ويوضع في الثلاجة.
2. تسخن مقلاة ويوضع فيها زيت الزيتون والثوم المقطع وشرائح الزيتون والريحان الطازج المقطع ثم يضاف الجمبري وقطع الإسقالوب إلى المقلاة.
3. يضاف عصير العنب الأبيض والكريمة والفيتوشيني والملح والفلفل ويطهوا لمدة 3 دقائق ثم يرفع الجمبري والإسقالوب من المقلاة.
4. للتقديم: يوضع الفيتوشيني والصوص في منتصف الطبق ثم يوضع الجمبري والإسقالوب على الفيتوشيني.
5. يوزع زيت الزيتون على الباستا وفواكه البحر.
6. للتزيين: توضع حبة واحدة من الثوم المعمر على الجمبري مع نصف ثمرة الطماطم والبقدونس.

سنابر روسو ألا ليفورنيزي

SNAPPER ROSSO ALLA LIVORNESE

سمك أحمر مقلي على طبقة من البطاطس المهروسة وزيت الكمأة وشرائح البصل مع خل العنب الأحمر.

المقادير:

- سمك أحمر زنة الواحدة 150 جم
- 40 جم من البطاطس المهروسة
- 4 حبات بصل مقطعة إلى شرائح
- ملعقة صغيرة من زيت الكمأة
- 10 ملل من خل العنب الأحمر
- 500 ملل من مرق السمك
- حبتان من الطماطم الكرز
- 4 أعواد من البقدونس الطازج
- 40 ملل من صوص البيستو
- 10 ملل من عصير العنب الأبيض
- بصلة مقطعة
- 100 ملل من كريمة الطبخ
- 15 جم من الزبد المملح
- 1 كراث محمر ومقطع على طريقة جوليان
- ملح وفلفل أبيض
- 100 ملل من زيت الزيتون

الطريقة:

1. يتبل السمك بالملح والفلفل، ويوضع زيت الزيتون في مقلاة ليسخن.
2. يقلى السمك على الجانب الذي يحوي الجلد أولاً ولمدة دقيقتين لكل جانب، ثم يترك ليبرد.
3. توضع البطاطس المهروسة في مقلاة وتدفأ على نار هادئة ثم يضاف زيت الكمأة والزبد مع القليل من كريمة الطبخ.
4. يحمر البصل في زيت الزيتون في مقلاة شديدة الحرارة، ثم يضاف خل العنب الأحمر، وبمجرد إضافته ترفع المقلاة عن النار وتوضع حبات الطماطم المقطعة إلى أنصاف.
5. الصوص: يخفف عصير العنب الأبيض بالبصل المقطع ويضاف مرق السمك ويخفف مرة أخرى قبل إضافة الزبد والكريمة والبيستو.
6. التقديم: توضع شرائح البصل في منتصف الطبق وتوضع عليها البطاطس المهروسة، ثم يوضع السمك فوق الطبقتين ويوزع الصوص حوله، وفي النهاية يوضع الكراث المحمر فوق النهاش الأحمر.

www.rewity.com/vb سنو وايت

أحباؤنا القراء،

نود أن نعتذر لكم أشد إعتذار عن وقوع خطأ في وصفة "بودينغ التمر" في عدد يناير. كما نعدكم أن نعمل على عدم تكرار مثل هذا الخطأ في المستقبل. برجاء قبول إعتذارنا والوصفة الصحيحة مرفقة.

نرمين

بودينج التمر

المقادير:

- 600 جرام دقيق
- 5 جرام بيكربونات الصودا
- 5 جرام بيكنج باودر
- 450 جرام سكر بودرة
- 110 جرام زبدة غير مملحة
- 400 جرام تمر
- 450 ملل حليب

الطريقة:

1. يسخن الفرن إلى 180 درجة مئوية.
2. يوضع الحليب والتمر على الموقد حتى الغليان.
3. يرفع من على النار ويترك حتى يطرى التمر ويبرد تماما.
4. يوضع البيض في وعاء الخلاط مع السكر والزبدة ويخفق جيداً.
5. ينخل الدقيق في وعاء آخر مع بيكربونات الصودا والبيكنج باودر.
6. يضاف خليط الدقيق إلى خليط البيض والسكر وأثناء ذلك يصب خليط الحليب والتمر ببطء حتى يصبح الخليط سميكاً.
7. يصب في صينية الخبز ويخبز لمدة 30 دقيقة.
8. عندما يجهز يقدم في أطباق تقديم فردية .
9. يصب صوص البترسكوتش فوق الكيك ثم يتم الإنتظار لمدة 5 دقائق لكي يمتص الكيك الصوص.
10. ويقدم.

www.rewity.com/vb

www.rewity.com/vb سنو وايت

GOURMET
EGYPT
منتجات عالية الجودة
من اللحوم، المأكولات البحرية، الجبن، والكثير من المنتجات الأخرى
متوفر لدى جورميه ايجبت
جميع مكونات أشهى
وصفات الريزوتو
خدمة التوصيل 19339
www.gourmetegypt.com
لتجربه تسوق فريدة، نرحب بكم في ٣ عمارات بدر،
٥٠ متر بعد كارفور،طريق القطامية الدائرى، المعادى.
قريبا بداندى ميجا مول
www.rewity.com/vb سنو وايت

fatafeat Academy

Step-by-Step

الريزوتو

www.rewity.com/vb سنو وايت

الريزوتو خطوة خطوة

1 1 كوب حليب 2 1 كوب أرز 3 1 ثوم 4 1 بصل 5 ¼ كوب ماء 6 2 ملعقة كبيرة زبد 7 مغلف فطر مجفف 8 2 كوب مرق دجاج

يضاف الفطر إلى الماء

يضاف نصف الزبد إلى القدر

يضاف البصل

يضاف الثوم

يضاف الأرز

ويقلبوا

يضاف بعض المرق

ويقلبوا

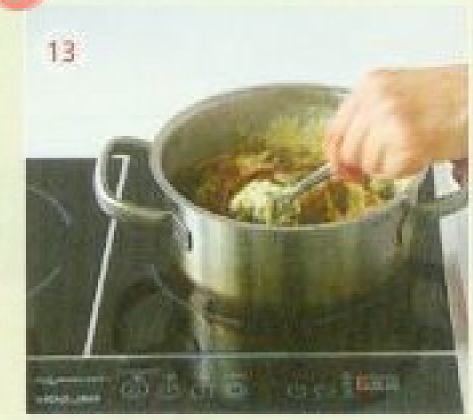
www.rewity.com/vb سنو وايت

يضاف المزيد من المرق ويقلبوا حتى تنتهي كل كمية المرق

يضاف الحليب بالتدريج

يتم الاستمرار بالتقليب حتى يتشرب الأرز كل الحليب ويبدأ بالانتفاخ .

يضاف الفطر



ويقلب

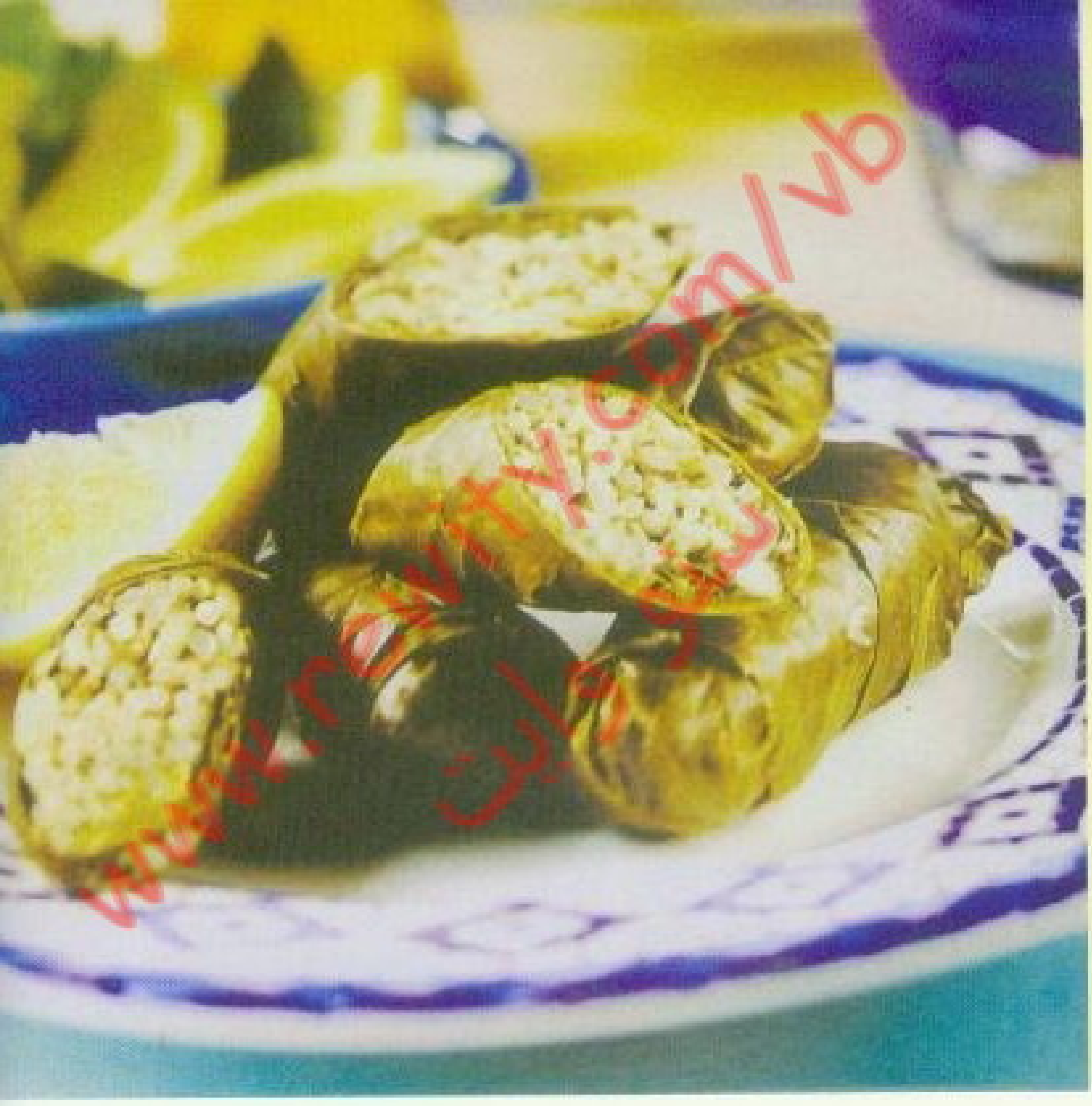
يضاف ماء الفطر

يضاف بعض الزبد

ويقلب

17 ويصبح الريزوتو جاهز للتقديم

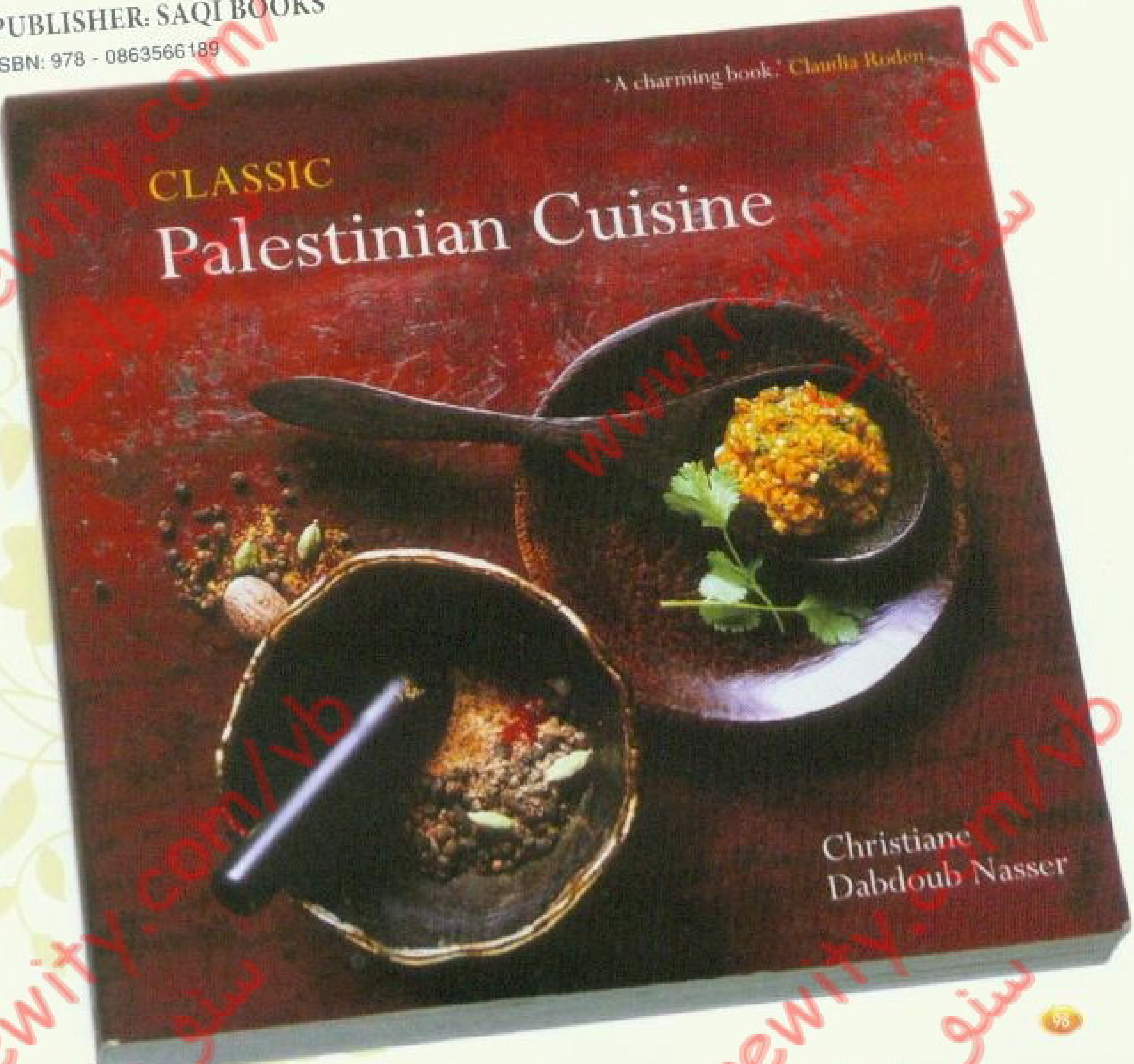
www.rewity.com/vb سنو وايت



محشي ورق العنب والكوسة

الأطباق الفلسطينية الكلاسيكية

PUBLISHER: SAQI BOOKS
ISBN: 978 - 0863566189



www.rewity.com/vb

المقادير:

2 كيلوغرام (4رطل / 8 أوقية) حوالي 16 كوسة يفضل النوع البلدي

300 غرام (11أوقية) ورق عنب

2 كوب أرز مصري

500 جم (1 رطل / 2 أونصة) لحم بقرى مفروم

50 جم من الزبدة

1 ملعقة صغيرة سمن (اختباري)

2 ملعقة صغيرة ملح

¾ ملعقة صغيرة فلفل

½ ملعقة صغيرة بهار حلو

(يمكنك استبدال الفلفل والبهار الحلو بملعقة ونصف من التوابل المشكلة)

3 أكواب ماء ساخن

3 حبات طماطم طازجة ، شرائح

الطريقة:

1. ينزع لب الكوسة وتترك لتنقع في الماء المالح لمدة نصف ساعة. يتم سلق ورق العنب بسكب الماء المغلي عليها في وعاء حراري وينقع لمدة 10 دقائق تنشل الكوسة من الماء وتصفى جيدا تنشل ،ينقل ورق العنب إلى المصفاة ويصفى.
2. للحشوة يغسل الأرز تحت الماء الساخن لبضع دقائق ثم يصفى ،ينقل الأرز إلى وعاء زجاجي كبير ، ويضاف اللحم ، ونصف الزبدة ، المذابة، والملح والتوابل. تخلط المكونات جيدا حتى تحصل على مزيج متساوى من اللحمة والأرز.
3. يفرد ورق العنب واحدة واحدة على السطح وتوضع كمية متناسبة من الحشو على الورقة حتى تستطيع أن تلفها كالسيجارة، يجب أن يكون الحشو موازي لنهاية الورقة. تطوى الورقة مرة ، ثم يقلب الجانبين ويستمر في اللف حتى تغلق بإحكام . تكرر نفس الطريقة مع باقي الأوراق، مع ترك القليل من الأوراق لتوضع في أعلى وأسفل القدر.
4. يغطي الجزء السفلي من القدر وتوضع أوراق العنب الملفوفة في دائرة لتغطي صفين في القاع. يوضع بالتبادل مع الكوسة وتنهي بوضع باقي أوراق العنب . ترص باقي الزبد على السطح ويغطي بطبقة من شرائح الطماطم. يضاف الماء الساخن . ويغطى الوعاء ويطهى على حرارة عالية لمدة 10 إلى 15 دقيقة. يتم تذوق السائل للتأكد من الملح والتوابل وتعديلها إذا لزم الأمر، وتخفض الحرارة ويترك لينضج لمدة 45 دقيقة أو يمتص جميع السائل. تطفئ الحرارة وتترك لترتاح لمدة 10 دقائق قبل أن تقدم.

كبيبة بالصينية

المقادير:

½ كيلو (1 رطل / 2 أونصة) لحم بقرى ومقطع إلى قطع للفرم

½ كيلو (1 رطل / 2 أونصة) برغل ناعم

2 حبة من البصل

2 ملعقة صغيرة ملح

¾ ملعقة صغيرة فلفل

½ ملعقة صغيرة بهار حلو

الطريقة:

1. يغسل البرغل وينقع في الماء لمدة 15 دقيقة. وفي أثناء ذلك يقشر البصل ، ويغسل ويقطع إلى أربع قطع ،يصفى البرغل ويعصر جيدا .
2. في ماكينة الطعام ، توضع كميات صغيرة من اللحم، والبرغل والبصل ويطحن حتى يصبح عجينة ناعمة مع التتبيلة. تعجن الكمية بأكملها معا وتوضع جانبا مغطاة بقطعة نظيفة من القماش.

المقادير:

300 غرام (11 أوقية) لحم خروف مفروم

1 حبة بصل

2 فص من الثوم

3-4 ملعقه كبيره زيت

¾ ملعقة صغيرة ملح

½ ملعقة صغيرة فلفل

3/1 ملعقة صغيرة البهار الحلو

50 جم (2 أونصة) صنوبر و1ملعقة كبيره زيت

الطريقة:

1. يقشر البصل والثوم ويفرم كل منهما على حدة. في مقلاة متوسطة الحجم يقلي البصل في الزيت الساخن لمدة 3 دقائق ، يحرك باستمرار ، ثم يضاف الثوم ويقلى حتى يحمر. يضاف اللحم ويخلط مع البصل والثوم ، ويقلى مع التحريك المستمر حتى يتحول إلى اللون البني. يخلط الملح والتوابل : تغطي المقلاة وتترك لتطهى لمدة 5 دقائق. تسخن ملء ملعقة من الزيت في مقلاة صغيرة وتضاف حبات الصنوبر، تحمص على نار خفيفة حتى تتحول إلى اللون الذهبي ثم تضاف إلى اللحم.
2. تقسم عجينة اللحم إلى نصفين ويفرد النصف الاول في صينيه فرن سمك 30 سم مدهونة بالشحم ،يفرد الحشو على السطح ، وتغطي ببقيه عجينه اللحم : تؤخذ كمية صغيرة في وقت واحد وتسطح بين راحة يديك ثم توضع فوق

www.rewity.com/vb ستو وايت

وصفات القراء

نحب وصفاتكم

ستيك بالكريمة

اسم مخترع الوصفة: شيرين جبالي

وقت التحضير: 30-50 دقيقة

وقت الطهي: 50 دقيقة

المقادير

علبة زيتون / 10 حبات بصل/ الفليفلة الحمراء والصفراء برتقالي اخضر/ الكريمة علبة / خردل / كيلو ستيك

لحمة بقر

الطريقة

1. ننقع اللحمة بالخردل لمدة 4 ساعات وبعدها نقلي اللحمة على الغاز على الدرجة الاعلى العالية وبعدها نضعها في وعاء مستطيلي ونضع فوقها الكريمة والاربع انواع الفليفلة ونضع الفقع والبصل ونضعهما على 120 درجة ونتركها لمدة نصف ساعة وعندها تصبح الاكلة جاهز.

فيلي لحم البقر و دبس الرمان

اسم مخترع الوصفة: أميرة

وقت التحضير: 30-50 دقيقة

وقت الطهي: 30-50 دقيقة

المقادير:

600 غرام من فيليه البقر - حبتان كبيرتان من البصل،مقطعتين إلى جوانح - ملعقة كبيرة من صلصة ماجي - 4 ملاعق طعام من الزيت النباتي - ملعقة طعام من دبس الرمان - 4 ملاعق طعام من الماء - 4 فصوص من الثوم ، مدقوقة - ملعقة طعام من إكليل الجبل الطازج المفروم - ملح ، حسب الرغبة فلفل اسود مصحون، حسب الرغبة

الطريقة

1. توضع الفيليه في الثلاجةلمدة 30 دقيقة ليسهل تقطيعها، ثم تقطع إلى شرائح ولكن تكون رفيعه بعدها تنقع بالصلصة ثم تترك جانبا لتصبح بحرارة الغرفة.
2. تقلى قطع اللحم في مقلاة عميقة وغير لاصقة على ثلاث دفعات وعلى نار قوية ، وذلك في نصف كمية الزيت النباتي ،ثم ترفع وتحفظ جانباً.
3. في المقلاة نفسها ودون غسلها ، يقلى البصل في كمية المتبقية من الزيت على نار متوسطة حتى يبدأ بالاحمرار ، عندها تضاف 4 ملاعق من الماء وتغطى المقلاة حتى ينضج يرفع الغطاء ويقلى البصل قليلا للتاكد من تبخر الماء ثم يضاف الثوم ويقلى قليلا
4. يعاد اللحم إلى المقلاة فوق البصل والثوم بعد ذلك تظيفين دبس الرمان واكليل الجبل والملح والفلفل ، ثم تقلبينهم ، بعد تقليب هذا الخليط اتركيه حتي يسخن.
5. تسكب شرائح الفيله في الطبق بجانب من الخبز وممكن أن تظيفي خظار مسلوقة ليكون الطبق متكامل

كفتة اللحم بالمكسرات

اسم مخترع الوصفة: د. هنا

وقت التحضير: 05-10 دقيقة

وقت الطهي: 20-30 دقيقة

المقادير:

1 كيلو لحم مفروم وبصلة مبشورة

حبة بطاطس مبشورة ناعم

قليل من البقدونس المفروم ناعم

قليل من فتات الخبز المطحونة

لوز مجروش

زبيب

ملح

فلفل اسود

قرفة

جوزة الطيب

روز ماري وريحان فريش مفروم ناعم

الطريقة

1. تخلط جميع المكونات مع بعض حتى تتجانس المكونات وتصبح مثل العجينة
2. تشكل على هيئة اصابع كبيرة على يد ملعقة خشبية بحيث تكون مفرغة من الداخل
3. توضع وترص فى صنية تيفال ومدهونة بالزبد فى الفرن على درجة حرارة متوسطة لمدة 25 دقيقة وتقلب على الوجه الاخر فى منتصف مدة الطهى
4. وتقدم ساخنة او باردة حسب الرغبة

الكبة الصاجية

اسم مخترع الوصفة: نبيهة شعار
وقت التحضير: 10 - 20 دقيقة
وقت الطهي: أكثر من 50 دقيقة

المقادير:

كيلو لحم غنم أو بقر مشفى جيداً ومفروم 3 مرات- كيلو برغل ناعم يغسل مرة واحدة -بصلة واحدة كبيرة مقطعة 4 قطع ملعقة متوسطة بهارات - ملعقة صغيرة كمون- سمن أو زبد- من 1-2كوب ماء - ملعقة طعام ملح الحشو: نصف كيلو لحمة مفرومة ومقلية مع مختارات من المكسرات المقلية - ثلث كوب شحمة نية-بصلة متوسطة مبشورة ملعقة صغيرة من (نعناع ناعم - فلفل أحمر - بهار - ملح) - نصف ملعقة صغيرة قرفة

الطريقة:

1. يخلط البرغل مع جميع التوابل ثم يفرم مرتين على ماكينة اللحمة أثناء الفرم كلما إحتاجللماء نصب عليه قليلاً ليبقى البرغل طرياً يخلط البرغل بعد ذلك مع الحم ويفرم مرة ثالثة,يدعك باليد جيداً تخلط مقادير الحشو مع بعض ثم يضاف الى الشحمة النية وتخلط معها,تؤخذ قطعة من عجينة الكبة بمقدار حجم بيضة ,تفرد على كيس نايلون مبلول بالماء ,وتغطى أيضاً بالنايلون وترق بالشوبك أو باليد حتى يصبح مقاسها بقدر طبق فنجان شاي,نضع فوقها الخليط بمقدار2 ملعقة من الحشو ,ثم تغطى بقطعة ثانية من الكبة وبنفس طريقة الرق ,ثم تغلق من الأطراف جيداً بمساعدة قليلا من الماء تحضر الكمية ثم تشوى على الفحم وتقدم ساخنة

البفتيك المحمر

اسم مخترع الوصفة: عبير عبد البر السيد
وقت التحضير: 10-20 دقيقة
وقت الطهي: 20- 30 دقيقة

المقادير:

1 - نصف كيلو لحم بفتيك احمر
2 - عصير بصل وعصير ليمون
3 - 2 ملعقة كبيرة سمن وخضر مسلوق
4 - ملح وفلفل وبهارات
طريقة التحضير

الطريقة:

1. يتم تنظيف وحدات البفتيك من الجلد والدسم وكما تنزع العروق او الشغت ان وجد
2. يتم فرد كل قطعة بدقها جيدا لتمزيق اغشية اللحم والتقليل بسمكها ليسهل طبها
3. توضع ملعقة سمن في طاسة ثم تدهن وحدات البفتيك من كلا الوجهين بالسمن وترص في الطاسة وترفع على النار حتي يظهر سطحها ثم تقلب
4. يتم طبها على النار المتوسطة مع تقليبها على الوجهين مع اضافة الملح والفلفل وعصير اليمون والبصل والبهارات
5. يغرف في طبق مسطح على شكل دائرة ويوضع في منتصف الدائرة بعض الخضر المسلوقة
6. وتقدم بالف صحة وعافية وبالهنا والشفاء

اللحم مع صلصة الفطر

اسم مخترع الوصفة: راندا
وقت التحضير: 10-20 دقيقة
وقت الطهي: 30-50 دقيقة

المقادير:

4 قطع من لحم الستيك/ 30 جرام من الزبدة / 1 حبة بصل / 1 سن من ثوم/ 2 ملعقة صغيرة من الدقيق / نصف كوب من مرق اللحم / 125 جرام من الفطر/ 2 ملعقة كبيرة من الكريمة / ربع كوب من خل التفاح

الطريقة:

1. الطريقة: يحمر اللحم في الزبدة مدة 3 دقائق ثم يرفع جانبا و يحمر البصل في نفس الزبدة حتى يصبح طرياً ثم يضاف الثوم والخل
2. يخلط الدقيق مع مرق اللحم في الخلاط الكهربائي ثم يضاف إلى البصل ويحرك حتى يغلي الخليط .
3. يضاف اللحم إلى الصلصة ويقطع الفطر ويتم إضافته ويحرك المزيج إلى أن تنضج المحتويات .
4. تضاف الكريمة ويسخن قليلاً.
5. يقدم مع الارز المسلوق.

نحب وصفاتكم

لحمه بالخضروات وصوص الصويا

اسم مخترع الوصفة: محمد حسين
وقت التحضير: 05-10 دقيقة
وقت الطهي: 20-30 دقيقة

المقادير:

كيلو لحمه كندوز مسلوقه ومقطعه قطع متوسطه
بصل مقطع شرائح
طماطم مقطعه قطع صغيره
فلفل رومي مقطع قطع متوسطه
3-4 ثوم مفروم
ملح فلفل اسود
توابل
لحمه مشويه
2 ملعقه اكل صويا صوص

الطريقة:

1. نحضر طاسه بها ليه سايحه او سمنه ونضع البصل ونقلب قليلا ثم نضيف ثوم ونقلب ونضيف اللحمه الفتيله بتوابل ملح وفلفل اسود وبهارات لحمه ونقلبها جيدا وكلما شعرنا ان اللحمه محتاجه الي ماء نضيف لها قليل من الشوربه ونقلب ثم نضيف الصويا صوص المخفف الي اللحمه نقلب حتي تتجانس ونقلب الي ان نصل الي صوص سميك قليلا وتقدم حسب الرغبه مع مكرونه او ارز

ستيك على طريقتى

اسم مخترع الوصفة: امل عثمان
وقت التحضير: 10 - 20 دقيقة
وقت الطهي: 30 - 50 دقيقة

المقادير:

كيلو لحم بفتيك
بصله مبشوره ناعم
فلفل اسود مطحون
ملح
ربع معلقه صغيرة كمون
ربع معلقه صغيرة بهار حلو
عصير ليمون
علبه مشروم مقطع
معلقة صلصه
نصف معلقة صويا صوص
وحبه توم مفروم ناعم
2 معلقة زيت للقلى يراعى ان يكون اللحم متوسط السماكة
بصله اخرى مفرومه ناعم لعمل الصوص

الطريقة:

1. نتبل اللحم بالبصل والتوم والبهارت والملح والليمون ونترك لمدة ساعة ونبدا بقلى الحم فى معلقتين زيت حتى يتغير لونه وفى طنجرة اخرى نقلى بصله حتى تصير لونها اصفر ونضع عليه المشورم ونقلب ثم الصلصه ومعلقة الصويا صوص ونقاب ونحضر صينيه متوسطة الحجم ونبدا بوضع طبقات من اللحم بينها صوص المشروم وترص بالصينيه ونغطى اخر طبقة بالصوص وتدخل الفرن على حرارة متوسطة لمدة 20 الى 25 دقيقة ويزن بقليل من الشبت او البقدونس ويقدم مع رز ابيض وبالهنا والشفا

EASY PICATTA

اسم مخترع الوصفة: رشا عاطف
وقت التحضير: 05-10 دقيقة
وقت الطهي: 10-20 دقيقة

المقادير:

4 شرائح لحم بتلو 2
م ك دقيق
نصف كوب كريمه
2 م ك مسترده
2 فص ثوم مفروم
ملح+فلفل+حبهان مطحون
2 م ك زبده

الطريقة:

1. يوضع الماسترد+الثوم+الملح+الفلفل+حبهان.
2. تغمس اللحمه في خليط المسترده ثم الدقيق ثم توضع في تاسه ساخنه بها زبده لمدة دقيقتين على كل جانب.
3. توضع الكريمه وتهدأ النار ويترك لمدة 5 دقائق ثم يقدم مع إسباجتي او ارز أبيض. وبالهنا والشفا.

www.rewity.com/vb

وصفات من المشاهدين

اسم مخترع الوصفة: اسامة الليثي
وقت التحضير: 10 - 20 دقيقة
وقت الطهي: أكثر من 50 دقيقة

المقادير:

عرق لحم (تليبيانكو) وزن 2.5 كجم
عدد 10 فص ثوم كامل
ورق غار
ملح وفلفل اسود حسب الرغبة

الطريقة:

1. يتم عمل شقوق بعمق 2سم داخل عرق اللحم (عشر شقوق على امتداد العرق)
2. يتم ادخال فص ثوم داخل كل شق
3. يتم تتبيل العرق بالملح والفلفل الاسود حسب الرغبه
4. يوضع عرق اللحم داخل صينيه دائريه بقطر 45 سم ويضاف الماء بارتفاع 2 سم فقط من الصينيه
5. تغطى الصينيه باحكام وتترك على النار - تترك على النار لمدة ساعه
6. تكشف بعد مرور الساعه وتدخل الفرن لتكتسب اللون الذهبي لمده 15 دقيقه
7. تترك لتبرد قليلا ثم تقطع شرائح بسمك 2/1 سم
8. تقدم مع بطاطس مهروسه وخضار سوتيه وبالهنا والشفا

تواصل معنا:

لإرسال وصفاتكم (مرفقة بصورة): www.fatafeat.com
للإعلان: a.mag@fatafeat.com
أسئلة عن الوصفات: q.mag@fatafeat.com
للحصول على معلومات عن الإكاديمية : academy@fatafeat.com

جميع الوصفات مضمونة النجاح وستجلب المديح في كل مرة

فتحنا باب الإشتراكات السنوية لمجلة فتافيت

لمزيد من العلومات، زوروا موقعنا الآن
www.fatafeat.com/mag
أو راسلونا على
s.mag@fatafeat.com

www.rewity.com/vb سنو وايت

REWITY
www.rewity.com/vb

REWITY
www.rewity.com/vb
سنو وايت

للمزيد من الطبخات الحصرية زوروا موقعنا
www.rewity.com/vb

للمزيد من الطبخات الحصرية زوروا موقعنا
www.rewity.com/vb

للمزيد من الطبخات الحصرية زوروا موقعنا
www.rewity.com/vb